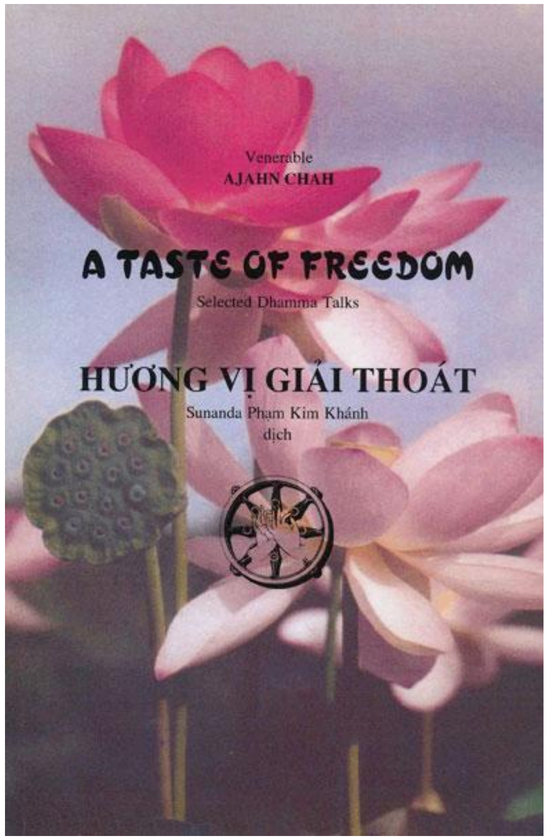
Hương Vị Giải Thoát

Tác giả: Thiền Sư Ajahn Chah
Người dịch: Sunanda Phạm Kim Khánh



Lời tựa

Ngài Ajahn Chah sanh trưởng từ một gia đình khá giả ở vùng đồng quê, miền Bắc xứ Thái. Ngài xuất gia Sa Di vào lúc thiếu thời và đến 20 tuổi thì thọ giới Tỳ Khưu. Sau khi học đủ phần Kinh điển và Giáo Lý căn bản Ngài đi vào rừng sâu, học pháp hành với nhiều vịThiền sư nổi tiếng thời bấy giờ. Trong số các vị này Ngài Ajahn Mun được xem là bậc ĐạiThiền Sư lỗi lạc nhất và có nhiều uy tín nhất tại Thái Lan trong thế kỷ này.

Theo truyền thống các vị tu thiền sống trong rừng Ngài Ajahn Chah không ở một nơi cố định nào mà chỉ sống dưới gốc cây và chỉ thọ thực một lần trong suốt 24 tiếng. Các Ngài dành hết thì giờ để hành thiền.

Điểm chánh yếu trong phương pháp hành thiền của Ngài Ajahn Chah là tự hiểu biết mình, bằng cách luôn luôn tự quán chiếu, luôn luôn tỉnh thức chú niệm : thân và tâm mình. Tất cảpháp hành chỉ là nhìn thẳng vào tâm và thân, theo dõi sinh hoạt của nó.

Gom tâm an trụ và làm cho tâm trở nên vắng lặng, rồi dùng tâm an trụ ấy quán chiếu thân và tâm. Nếu tâm khôngan trụ, cứ nhìn vào và theo dõi nó. Ta sẽ thấy đặc tướng Vô Thường của vạn pháp. Cho đến trạng thái vắng lặngcủa tâm cũng là vô thường. Nếu bám níu nào đó ắt có đau khổ khi nó mất.

Theo Ngài Ajahn Chah, hành thiền không phải để thành tựu điều gì mà để bỏ đi tất cả. Cũng không phải chỉ lúc ngồi thiền hay lúc đi kinh hành mới thiền mà luôn luôn giác tỉnh chú niệm, bất cứ lúc đang làm gì. Luôn luôn giữ tâm trong hiện tại. Hay biết mỗi khi có tư tưởng phát sanh. Chỉ nhìn, rồi để nó trôi qua. Không muốn, cũng không làm điều gì để đuổi nó đi. Hãy để nó trôi qua một cách tự nhiên. Không nên giữ nó lại.

Phải trau giồi hạnh nhẫn nhục và đức tính chịu đựng. Phải kiên trì gia công, nhưng không cố gắng quá sức. Chỉ giản dị sống một cách tự nhiên, chú niệm và hay biết. Nếu buồn chán, hãy nhìn vào, quán xét tình trạng buồn chán ấy. Không nên để ngoại cảnh chi phối. Người khác tốt hay xấu, có nghiêm chỉnh trì giới hay không, nhìn vào họ không làm cho ta trong sạch hay phát triển trí tuệ. Giới luật chỉ là một công cụ giúp ta hành thiền dễ dàng, không phải là một loại khí giới để ta chỉ trích người khác. Không ai hành thiền cho mình mà mình cũng không hành được cho ai. Hãy luôn luôn chú niệm vào việc gì ta đang làm. Đó là hành thiền.

An Lạc vượt ngoài thế gian

Thực hành Giáo Pháp là công trình vô cùng quan trọng. Nếu không có pháp hànhtất cả hiểu biết của chúng ta chỉ là hiểu biết trên bề mặt, chỉ hiểu biết cái vỏ bề ngoài. Cũng giống như ta đã có một loại trái cây nhưng chưa bao giờ ăn đến. Mặc dầu trái cây sẵn có trong tay, nhưng ta không hưởng lợi ích của nó. Chỉ bằng cách thực sự có ăn, ta mới cảm nhận được mùi vị của trái.

Đức Phật không ca ngợi những ai chỉ tin tưởng suông nơi người khác. Ngài tán dương người hiểu biết bên trong chính mình. Cũng như trái cây kia, nếu ta đã có nếm qua rồi thì không cần phải hỏi ai khác cũng đủ biết nó chua hay ngọt thế nào. Vấn đề của ta đã chấm dứt ? Tại sao nó đã chấm dứt ? Bởi vì ta đã thấy đúng theochân lý: Là Người đã chứng ngộ Giáo Pháp, cũng như người kinh nghiệm vị chua hay ngọt của trái cây. Tất cả mọi hoài nghiđều chấm dứt, ngay tại đây.

Mặc dầu khi đề cập đến Giáo Pháp ta có thể thuyết trình dài dòng, nhưng thông thường tất cả chỉ bao gồm bốn điều. Nó chỉ giản dị là : hiểu biết Đau Khổ, hiểu biết Nguyên Nhân sanh Đau Khổ, hiểu biết sự Chấm Dứt Đau Khổ và hiểu biết Con Đườngcủa pháp hành dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Tất cả chỉ có thế. Tất cả những gì mà ta chứng nghiệm trên con đường thực hành, đến đây chỉ keo gọn lại thành bốn điều ấy. Khi đã thấu triệt trọn vẹn bốn điều, vấn đề của chúng ta đã chấm dứt.

Bốn điều ấy, phát sanh từ đâu? Nó chỉ phát sanh từ bên trong thân và tâm này, không đâu khác. Vậy, tại sao giáo pháp do Đức Phật ban truyền lại mênh mông rộng rãi đến ấy? Đó là vì Ngài muốn giải thích một cách vi tế với nhiều chi tiết, nhằm giúp chúng ta lãnh hội đầy đủ bốn điều ấy.

Thái tử Siddhatha được sanh vào đời, và trước khi chứng ngộ Giáo pháp Ngài chỉ là một người thường như chúng ta. Đến khi thông hiểu những gì cần phải hiểu, tức chân lý về Đau Khổ (Khổ Đế), về Nguyên Nhân sanh Khổ (Tập Đế), về sự Cấm Dứt Đau Khổ (Diệt Đế) và về Con Đường Chấm Dứt Đau Khổ (Đạo Đế) thì Ngài chứng ngộ Giáo Pháp và trở thành Đức Phật Toàn Giác.

Khi đã chứng ngộ Giáo Pháp thì bất luận nơi nào mà ta ngồi ta luôn luôn thông hiểu Giáo Pháp, bất luận nơi nào mà ta ở ta luôn luôn nghe lời dạy của Đức Phật. Khi ta thông hiểu Giáo Pháp, Đức Phật luôn luôn ngự trị bên trong tâm ta, Giáo Phápluôn luôn ở bên trong tâm ta, và pháp hành dẫn đến trí tuệ nằm bên trong tâm ta, được Đức Phật, Đức Pháp, Đức Tăng ngự trong tâm có nghĩa là dầu hành động của chúng ta thiện hay bất thiện chúng ta vẫn tự mình hiểu biết rõ ràng bản chất thật sự của nó. Cũng do vậy mà Đức Phật đã gạt bỏ dư luận của thế gian. Ngài gạt bỏ ngoài tai những lời tán dương hay chỉ trích. Khi người đời tán dương hay chỉ trích, Ngài chỉ chấp nhận nó là vậy. Dầu chỉ trích hay tán dương cũng chỉ là thế gian pháp, không thể làm cho Ngài chao động. Tại sao? Bởi vì Ngài thấu triệt bản

chất của Đau khổ. Ngài thấu hiểu rằng nếu tin theonhững lời tán dương hay chỉ trích thì nó sẽ là nguyên nhân sanh đau khổ.

Khi đau khổ đến, nó làm cho ta chao động, cảm nghe không thoải mái. Nguyên nhân của đau khổ ấy là gì? Chúng ta không thấu hiểu chân lý, đó là nguyên nhân. Khi nguyên nhân hiện hữu thì đau khổ phát sanh. Một khi đau khổ đã phát sanh thì ta không biết phải làm thế nào để ngưng nó lại. Ta càng cố gắng chận đứng thì nó càng lấn lướt xông đến ta. Ta nói , " chớ có chỉ trích tôi ", hoặc " Đừng chỉ trích tôi ". Cố gắng chận đứng như vậy là đau khổ sẽ thật sự xông đến, không ngưng.

Do đó Đức Phật dạy rằng con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ là làm cho Giáo Pháp thật sự phát sanh trong tâm của chúng ta. Ta trở thành người tự mình chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu có ai khen ta tốt, ta không để bị lạc lối trong đó. Người ta chê mình không tốt, mình không tự quên mình. Làm như vậy ta hoàn toàn tự do, không dính mắc. " Tốt " và " Xấu " chỉ là thế gian pháp - những sự vật trong thế gian trần tục. Nó chỉ là những trạng thái tâm. Nếu ta chạy theo nó thì tâm ta trở thành thế gian. Ta chỉ mù mờ mò dẫm trong đêm tối mà không biết lối thoát. Làm như thế ắt chúng ta không tự chủ, không làm chủ lấy mình. Ta cố gắng chiến thắng kẻ khác, nhưng hành động như vậy ta chỉ vì cái ta. Trái lại, nếu tự mình làm chủ lấy mình ta sẽ chủ động trong tất cả, sẽ làm chủ tất cả -- tất cả những tâm sở, tất cả sắc, thinh , hương, vị và xúc.

Đến đây Sư chỉ đề cập đến bên ngoài, nó là vậy. Nhưng bề ngoài cũng ảnh hưởng đến bên trong. Vài người chỉ biết bề ngoài, họ không biết bên trong. Như khi nói, " Nhìn thân trong thân". Nhìn thấy phía bên ngoài thì không đủ, ta phải hiểu biết thân bên trong cái thân. Và khi quán chiếu tâm, ta phải hiểu biết tâm bên trong cái tâm.

Tại sao phải quán chiếu thân ? " Thân bên trong thân là gì ?" . Khi nói, phải hiểu biết tâm, cái " tâm " ấy là gì? Nếu không hiểu biết tâm ắt không hiểu biết những gì bên trong tâm. Đó là làm người không hiểu biết Đau Khổ, không hiểu biết Nguyên Nhânsanh Đau Khổ, không hiểu biết sự Chấm Dứt và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Những gì có khả năng giúp ta dập tắt đau khổ sẽ không thể giúp, bởi vì ta bị xao lãng, lạc lối trong những gì chỉ tăng trưởng, làm cho đau khổ càng thêm trầm trọng. Cũng như người bị ngứa trên đầu mà gãi dưới chân! Nếu ta bị ngứa trên đầu mà chỉ gãi dưới chân thì tác động gãi của ta rõ ràng không thể làm cho đầu bớt ngứa. Cùng thế ấy, khi đau khổ phát sanh chúng ta không biết phải đối phó thế nào, không biết pháp hành dẫn đến chấm dứt đau khổ.

Thí dụ như thân này, cái thân này mà mỗi người chúng ta mang theo đến buổi họp mặt hôm nay. Nếu chúng ta chỉ thấy hình thể bên ngoài của thân thì không có cách nào lẫn thoát ra khỏi đau khổ. Tại sao ? Bởi vì chúng ta vẫn chưa thấy được bên trong của thân, ta chỉ thấy bề ngoài. Ta chỉ thấy nó là cái gì xinh đẹp, cái gì có thực chất. Đức Phật dạy rằng bấy nhiêu đó không đủ. Bằng mắt, chúng ta thấy bề ngoài của cái thân; một em bé cũng có thể thấy như vậy, một con thú cũng có thể thấy như vậy, không có gì khó. Thấy bề ngoài của thân thì quá thật là dễ, nhưng khi đã thấy rồi ta bị dính mắc, kẹt luôn trong đó. Ta không thông hiểu chân lý của nó, không hiểu thật sự nó là thế nào. Thấy nó rồi ta liền chụp lấy và nắm chặt, rồi bị nó cắn!

Như vậy, ta phải quán chiếu thân bên trong thân. Bất luận gì ở bên trong thân, ta hãy nhìn vào. Nếu chỉ nhìn bề ngoài ta không thấy rõ. Ta thấy tóc, móng chân móng tay v.v… và cho đó là những gì đẹp đẽ, có sức quyến rũ chúng ta. Do đó Đức Phật dạy nên nhìn sâu vào bên trong của thân, nhìn thân trong thân. Bên trong thân có những gì? Hãy nhìn tận tường, nhìn thật kỹ vào bên trong! Có nhiều cái sẽ làm cho ta ngạc nhiên bởi vì mặc dầu nó ở ngay bên trong ta, chúng ta không bao giờ thấy. Mỗi khi đi đâu là ta mang nó theo, ngồi trên xe ta cũng mang theo, vậy mà ta vẫn không biết nó chút nào!

Cũng như ta đến nhà viếng một người bà con và họ cho ta một món quà. Ta nhận lấy quà, cất giữ trong bao, rồi ra về mà không dở ra xem trong đó có gì. Khi cuối cùng về đến nhà, dở ra thì … đầy là rắn độc! Thân của ta cũng dường thế ấy. Nếu chỉ nhìn cái vỏ bề ngoài ta nói rằng nó xinh tươi đẹp đẽ. Chúng ta tự quên mình. Chúng ta quên lý Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nếu thận trọng nhìn vào bên trong thân này thì quả thật là đáng nhờm chán. Nếu chúng ta nhìn thấy đúng thực tại, không có dặm muối hay thêm đường, không tô điểm cho nó, thì ta sẽ thấy rằng thật sự nó đáng thương hại và đáng chán. Ta sẽ không còn luyến ái, bám níu vào thân này. Cảm giác “không trìu mến” ấy không có nghĩa là ta cảm nghe hờn giận thế gianhoặc phiền trách bất cứ ai hay bất luận gì. Chỉ giản dị là cái tâm của ta sáng tỏ và biết buông bỏ. Chúng ta nhận thấy rằng sự vật không có chi là thực chất, không có chi mà ta có thể ỷ lại vào. Nhưng tất cả mọi sự vật đã là vậy, bản chất của thiên nhiên chỉ là vậy. Dầu ta có muốn nó như thế nào, nó chỉ đi theo con đường của nó. Dầu ta cười, dầu ta khóc, nó vẫn giản dị như thế đúng như nó là vậy. Sự vật nào không bền vững và ổn định, thì nó không vững bền ổn định. Sự vật nào không đẹp đẽxinh tươi, thì nó không xinh tươi đẹp đẽ.

Do đó Đức Phật dạy rằng khi chứng nghiệm sắc, thinh, hương, vị, xúc hay pháp, ta hãy buông thả nó ra. Khi tai nghe âm thanh, hãy để cho nó qua. Khi mũi hưởi mùi, hãy để cho nó qua … chỉ bỏ nó ở lại mũi! khi cảm giác xúc chạm của thân phát sanh, hãy buông bỏ cảm xúc ưa thích hay ghét bỏ theo liền đó, hãy để cho nó trở về nguyên quán. Tư tưởng phát sanh cũng vậy. Tất cả những hiện tượng ấy, hãy để cho nó đi theo con đường của nó. Đó là hiểu biết. Dầu hạnh phúc hay đau khổ, tất cả đều như nhau. Đó là hành thiền.

Hành thiền có nghĩa là làm cho tâm an lạc nhằm tạo duyên cho trí tuệ phát sanh. Công trình này đòi hỏi phải thực hành với thân và tâm, hầu trông thấy và hiểu biết những cảm xúc phát sanh do: sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp. Thâu gọn lại, nó chỉ là vấn đề hạnh phúc và đau khổ. Hạnh phúc là hoan hỉ thỏa thích trong tâm. Đau khổ là cảm giác khó chịu, không thoải mái. Đức Phật dạy nên tách rời hạnh phúc và đau khổ ấy ra khỏi tâm. Tâm là cái gì hiểu biết. Thọ (Vedana) là đặc tính của hạnh phúcvà đau khổ, thương và ghét (Danh từ “thọ” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ “ vedana ” và nên được hiểu trong ý nghĩamà Ngài Ajahn Chah mô tả nơi đây: như những tâm sở ưa thích, ghét bỏ, vui buồn, v.v…) khi tâm dễ duôi, tự buông trôi theo những cảm xúc ấy ta nói rằng nó bám níu vào, hoặc chấp rằng hạnh phúc và đau khổ đáng được nắm giữ. Bám níu, hay “ thủ ” ấy, là một sinh hoạt của tâm, còn hạnh phúc và đau khổ là thọ.

Khi nói rằng Đức Phật dạy tách rời tâm ra khỏi thọ, không có nghĩa là vứt bỏ nó ở một nơi nào. Ngài muốn dạy rằng tâm phải hiểu biết hạnh phúc và hiểu biết đau khổ. Thí dụ như khi tọa thiền, trong trạng thái định, tâm thấm nhuần an lạc thì hạnh phúcđến, nhưng không vào tâm, đau khổ đến, nhưng không vào tâm. Đó là tách rời thọ và tâm. Ta có thể ví như nước và dầu trong một cái lọ. Nó không hòa tan. Dầu có muốn trộn lộn hai thứ, dầu vẫn ra dầu và nước vẫn ra nước. Tại sao vậy? Vì trọng lượng khác nhau.

Trạng thái thiên nhiên của tâm là không hạnh phúc, không đau khổ. Khi thọ nhập vào thì hạnh phúc hay đau khổ phát sanh. Nếu có niệm ta nhận biết thọ lạc là thọ lạc. Cái tâm hiểu biết không “bóc” nó lên. Hạnh phúc có đó, nhưng nó “ở ngoài”, không đắm chìm trong tâm. Tâm chỉ hiểu biết rõ ràng.

Tách rời đau khổ ra khỏi tâm. Phải chăng điều này có nghĩa là không còn đau khổ, rằng ta không còn chứng nghiệm đau khổnữa? Không phải vậy, ta vẫn còn chứng nghiệm đau khổ, nhưng lúc bấy giờ ta hiểu biết tâm là tâm, thọ là thọ. Ta không bám chặt vào thọ cảm đau khổ ấy và mang nó đi theo mình. Đức Phật tách rời những trạng thái ấy bằng tuệ giác. Ngài có đau khổkhông? Ngài biết trạng thái đau khổ nhưng không bám níu vào đó. Do vậy ta nói rằng Ngài cắt đứt đau khổ. Và khi có hạnh phúc, Ngài hiểu biết đó chỉ là hạnh phúc. Nếu không hiểu biết như vậy thì nó là thuốc độc. Ngài không nắm giữ nó lại và cho rằng nó là mình. Do trí tuệ, hiểu biết rằng có hạnh phúc hiện hữu, nhưng hạnh phúc không nằm trong tâm. Vậy ta nói rằng Ngài tách rời hạnh phúc và đau khổ ra khỏi tâm.

Nói rằng Đức Phật và chư vị A La Hán diệt trừ ô nhiễm không có nghĩa là các Ngài thật sự giết chết ô nhiễm (danh từ “ô nhiễm” ở đây được phiên dịch từ Phạn ngữ kilesa, là những thói hư tật xấu phát sanh từ si mê, hay những bợn nhơ tinh thầnluôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả những chúng sanh trong tam giới). Nếu các Ngài đã giết chết tất cả những ô nhiễm thì có lẽ chúng ta không còn ô nhiễm nào! Các Ngài không giết chết. Khi hiểu biết thực tướng của nó, đúng như nó là vậy, các Ngài buông bỏ, để cho nó đi qua. Người điên rồ sẽ nắm giữ nó lại, nhưng các bậc Giác Ngộ đã thấu hiểu rằng ô nhiễm trong tâm là thuốc độc nên liền quét sạch nó đi. Các Ngài quét sạch những gì là nguyên nhân tạo đau khổ chớ không giết chết. Người không thấu hiểu như vậy sẽ thấy những gì như hạnh phúc là tốt đẹp và nắm chặt, giữ nó lại, nhưng Đức Phật chỉ hiểu biết nó và giản dị tẩy sạch nó đi.

Nhưng đối với chúng ta, khi thọ phát sanh thì ta lợi dưỡng trong đó, có nghĩa là tâm của ta mang hạnh phúc và đau khổ theo cùng với nó. Trong thực tế tâm và hạnh phúc hay đau khổ là hai sự việc khác nhau. Những sinh hoạt của tâm, thọ lạc, thọ khổ v. v… là những cảm xúc. Nó là thế gian pháp. Nếu tâm hiểu biết như vậy thì dầu hạnh phúc hay đau khổ tâm vẫn xem như nhau và phản ứng cùng một cách. Tại sao ? Bởi vì tâm hiểu biết chân lý của sự vật. Người không thông hiểu sẽ thấy hạnh phúc và đau khổ có hai giá trị khác biệt, những người đã thấu hiểu sẽ thấy nó như nhau. Nếu quí vị bám chặt vào hạnh phúc thì nó sẽ là nơi phát sanh đau khổ về sau, bởi vì nó không ổn định vững bền mà luôn luôn biến đổi. Khi hạnh phúc tan biến ắt đau khổ khởi sanh.

Đức Phật thấu triệt rằng cả hai, hạnh phúc và đau khổ, đều là bất toại nguyện, tức đau khổ, nên cả hai đều có giá trị bằng nhau. Khi hạnh phúc phát sanh Ngài để nó trôi qua. Ngài có Pháp Hành Chân Chánh và thấy rằng cả hai đều có giá trị và sức trở ngại bằng nhau. Cả hai đều nằm dưới sự chi phối của Định Luật Thiên Nhiên, tức bất ổn định và bất toại nguyện. Sanh rồi diệt. Khi thấy rõ như vậy Chánh Kiến phát sanh và pháp hành chân chánh trở nên sáng tỏ. Bất luận cảm thọ hoặc tư tưởngnào phát sanh Ngài biết rõ rằng đó chỉ giản dị là trò đùa luôn luôn tiếp diễn của hạnh phúc và đau khổ. Ngài không bám níu vào.

Vậy, nếu quý vị không nhận thức rõ ràng để kịp thời buông bỏ, không bám níu vào, thì chính trong hạnh phúc đã có mầm mống đau khổ rồi. Nó cũng giống hệt như khi ta nắm đuôi con rắn – nếu không buông bỏ ắt sẽ bị rắn quay đầu lại cắn. Như vậy, dầu là đầu hay đuôi con rắn, tức thiện hay bất thiện nghiệp, tất cả đều có đặc tính cột chắc ta vào những kiếp sống triền miên vô cùng tận của vòng luân hồi.

Khi Đức Phật mới Thành Đạo Ngài thuyết giảng một thời Pháp về Lợi Dưỡng trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. “ Này chư Tỳ Khưu! Lợi Dưỡng trong Dục Lạc là con đường dễ duôi buông lung, Lợi Dưỡng trong Đau Khổ là con đường căng thẳng”. Đó là hai con đường làm trở ngại pháp hành của Ngài cho đến ngày chứng ngộ đạo quả, bởi vì trước đó Ngài không buông bỏ cho nó trôi qua. Khi đã thấu hiểu, Ngài để cho nó trôi qua và do đó mới có thể ban truyền Bài Pháp Đầu Tiên.

Như vậy chúng ta cần nói rằng người hành thiền không nên đi trên con đường của hạnh phúc và đau khổ, mà phải thấu hiểu bản chất của nó. Thấu hiểu chân lý của Đau Khổ, hành giả sẽ thấu hiểu Nguyên Nhân sanh ra Đau Khổ, sự Chấm Dứt Đau Khổ và Con Đường dẫn đến Chấm Dứt Đau Khổ. Và con đường dẫn thoát ra khỏi Đau Khổ chính là pháp hành thiền. Nói một cách đơn giản, ta phải luôn luôn chú niệm.

Chú niệm là hay biết, hay có tâm hiện hữu. Ngay trong giờ phút này, chúng ta đang nghĩ gì, chúng ta đang làm gì? Điều gì xảy đến ta trong hiện tại? Chúng ta quán chiếu như vậy, luôn luôn hay biết ta đang sống như thế nào. Trong khi thực hànhnhư vậy trí tuệ có thể phát sanh. Lúc nào chúng ta cũng đang suy niệm và quán chiếu, trong mọi oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi. Khi một cảm giác phát sanh mà ta ưa thích, hãy biết đúng như vậy, nhưng chúng ta không giữ nó lại như một cái gì có thực chất: đó chỉ là hạnh phúc. Khi đau khổ phát sanh chúng ta hiểu biết ngay rằng đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ, không phải là Con Đường của người hành thiền.

Đó là điều gọi là tách rời tâm ra khỏi thọ. Nếu là sáng suốt , ta không bám níu vào mà để cho sự vật tự nhiên trôi chảy. Chúng ta trở thành “người hiểu biết”. Tâm và thọ cũng chỉ như nước và dầu; cùng ở chung trong một cái lọ, nhưng không hòa tan. Chỉ đến khi lâm bệnh hay đau nhức ta vẫn hiểu biết thọ là thọ, tâm là tâm. Chúng ta hiểu biết những trạng thái đau đớn hay thoải mái dễ chịu nhưng không tự mình đồng hóa với chúng. Chúng ta chỉ ở với thanh bình an lạc, sự an lạc thanh bình vượt lên trên cả hai, thoải mái hoặc đau đớn.

Quí vị phải thấu hiểu như vậy, bởi vì đã không có một tự ngã trường tồn, ắt không có chỗ nương tựa. Quí vị phải sống như vậy, tức sống không có hạnh phúc và không có đau khổ. Quí vị chỉ sống với sự hiểu biết, không bận bịu mang kè kè sự vật theo mình.

Ngày nào mà chúng ta chưa giác ngộ thì tất cả những điều trên đây nghe hình như quái lạ, nhưng không hề gì, chúng ta chỉ nhắm hướng đi. Tâm là tâm. Tâm sẽ hội kiến với hạnh phúc và đau khổ, chúng ta chỉ nhận thấy suông như vậy, ngoài rakhông có gì khác. Tách rời riêng biệt không trộn lộn. Nếu tâm và hạnh phúc - đau khổ pha lẫn nhau ắt chúng ta không hiểu biếtchúng. Cũng giống như ta đang ở trong một ngôi nhà; cái nhà và người ở trong nhà liên quan với nhau, nhưng riêng biệt, không phải là một. Nếu nhà hư hỏng thì ta có bổn phận phải bảo vệ nhà cửa. Nhưng nếu nhà bị hỏa hoạn ta phải nhanh chân thoát ra khỏi đó. Nếu cảm giác đau khổ phát sanh, ta phải thoát ra khỏi đó, cũng như ta chạy thoát ra khỏi căn nhà đang cháy. Nó là hai sự việc riêng biệt; nhà là một việc, người ở trong nhà là việc khác.

Chúng ta nói rằng ta tách rời tâm và thọ ra khỏi nhau, nhưng trong thực tế bản chất của chúng, là đã rời nhau. Công việc làmcủa chúng ta chỉ giản dị là nhận thức trạng thái thiên nhiên tách rời khỏi nhau, đúng như thực tại vậy. Nói tâm và thọ không riêng biệt, không tách rời nhau là bởi vì do vô minh, chúng ta bám níu vào nó và vì vậy, ta không thông hiểu Chân Lý.

Do vậy Đức Phật dạy ta hãy hành thiền. Pháp hành thiền vô cùng quan trọng. Chỉ hiểu biết suông với trí thức không đủ. Kiến thức phát sanh do pháp hành với tâm an lạc. Và kiến thức đến với ta bằng cách học hỏi, nghiên cứu thật sự xa nhau một trời một vực. Sự hiểu biết thâu thập bằng cách học hỏi không phải là hiểu biết thật sự của tâm. Cái tâm chỉ cố gắng bám chặt và giữ lại điều học hỏi hiểu biết ấy. Tại sao ta cố gắng giữ lại? Chỉ để nó mất đi! Và khi nó mất chúng ta than khóc!

Nếu thật sự hiểu biết ắt sẽ không có sự cố gắng giữ lại mà cứ để nó tự nhiên trôi qua, để cho sự vật tự nhiên, đúng như sự vật là vậy. Chúng ta thấu hiểu sự vật là thế nào và không tự quên mình. Nếu không may lâm bệnh chúng ta không để lạc lốitrong đó. Vài người nghĩ rằng “ Năm nay tôi bệnh suốt năm, không hành thiền được chút nào”. Đó là lời nói của người thật sự cuồng si. Người đang bệnh hoặc sắp lâm chung, càng phải chuyên cần tinh tấn hành thiền. Có thể ta nói rằng người ấy không có thì giờ để hành thiền. Người ấy bệnh, người ấy đang bị đau nhức, người ấy không còn tin tưởng nơi cơ thể mình và do đó cảm nghe rằng mình không thể hành thiền. Suy tư như vậy, sự việc ắt trở nên khó khăn. Đức Phật không dạy như vậy. Ngài dạy rằng ngay tại đây chính là nơi hành thiền. Khi lâm trọng bệnh hoặc lâm chung đó là lúc ta có thể thật sự hiểu biết và nhận thức thực tại.

Vài người khác nói rằng họ không may mắn được hành thiền vì luôn luôn có việc làm bận rộn. Có vài giáo viên đến đây viếng Sư và nói rằng vì đa đoan với nhiệm vụ họ không có thì giờ để hành thiền. Sư hỏi họ, “ Trong khi dạy học Ông có thì giờ để thở không?”. Họ trả lời, “Bạch Sư, có”. Nếu công việc bề bộn và đa đoan, làm thế nào Ông có thì giờ để thở? Nơi đây Ông đã rời xa Giáo Pháp.

Thật ra, pháp hành chỉ liên quan đến tâm. Nó không phải là điều mà quí vị phải chạy theo, hoặc phải tranh đấu để được. Trong khi làm việc ta vẫn thở. Chính thiên nhiên đã chăm lo để cho tiến trình thở vào thở ra được tự nhiên – tất cả những gì ta phải làm chỉ là hay biết. Quý vị chỉ chuyên cần cố gắng, nhìn trở lại vào trong và thấy rõ ràng. Hành thiền là vậy.

Nếu chúng ta giữ tâm hiện hữu như vậy thì bất luận trong công việc nào ta làm nó sẽ là dụng cụ hữu hiệu giúp ta luôn luôn hiểu biết điều nào là phải và điều nào sai. Có rất nhiều thì giờ để hành thiền, chỉ vì ta không thông hiểu pháp hành đầy đủ, chỉ có thế. Trong khi ngủ ta thở, ăn ta thở, có phải vậy không? Tại sao ta không có thì giờ để hành thiền? Bất cứ ở đâu ta cũng thở. Nếu nghĩ như vậy thì kiếp sống của chúng ta có giá trị nhiều như hơi thở, bất luận ở đâu ta cũng có thì giờ .

Tất cả các loại tư tưởng đều là những điều kiện tinh thần, không thuộc về cơ thể, như vậy ta chỉ cần giữ tâm hiện hữu và chừng ấy lúc nào chúng ta cũng hiểu biết điều nào là phải, điều nào sai. Đi, đứng, nằm, ngồi, có rất nhiều thì giờ. Chỉ vì ta không biết sử dụng một cách thích nghi. Xin quý vị hãy suy xét lại.

Chúng ta không thể bỏ chạy, lẫn trốn những cảm giác, phải hiểu biết nó. Cảm giác, hay thọ chỉ là cảm giác, hạnh phúc chỉ là hạnh phúc, đau khổ chỉ là đau khổ. Nó chỉ giản dị là vậy. Tại sao ta phải bám níu vào nó? Nếu tâm sáng suốt thì chỉ nghe bấy nhiêu cũng đã đủ để tách rời thọ ra khỏi tâm.

Nếu chúng ta thường xuyên quán chiếu như vậy tâm sẽ nhẹ nhàng, nhưng đó không phải là tẩu thoát qua đường lối của vô minh. Tâm buông bỏ, nhưng nó hiểu biết. Không phải buông bỏ vì si mê, hay buông bỏ vì không muốn sự vật giống như trong hiện tại. Tâm buông bỏ, không bám níu vào thọ, vì ta hiểu biết đúng theo Chân Lý. Đó là nhận thức Thiên Nhiên. Thấy đúng thực tại ở quanh mình.

Khi hiểu biết được như vậy ta đã là người thuần thục, đối với tâm và đối với thọ. Khi đã thuần thục làm chủ mình trước những thọ cảm ta cũng thuần thục đối với thế gian. Đó là “Người Hiểu Biết Thế Gian”. Đức Phật là bậc hiểu biết rõ ràng thế gian và những vấn đề khó khăn ở thế gian. Ngài hiểu biết rằng những gì khuấy động và những gì không khuấy động đều ở ngay tại đây! Thế gian này quả thật phức tạp, làm sao Đức Phật có thể thấu hiểu được? Nơi đây ta phải nhận thức rằng Giáo Pháp do Đức Phật ban truyền không vượt ra ngoài khả năng của chúng ta. Trong tất cả oai nghi -- đi, đứng, nằm, ngồi -- chúng ta phải giữ tâm niệm hiện hữu và tự hay biết mình, và khi tọa thiền cũng vậy, luôn luôn chú niệm và tự hay biết mình.

Ta ngồi thiền để cũng cố trạng thái tâm an lạc và trau dồi tâm lực. Không phải ngồi đó để làm chuyện gì khác. Thiền Minh Sátchỉ là tọa thiền, an trụ tâm trong trạng thái định. Ở vài nơi người ta bảo, “ Bây giờ ta hãy ngồi thiền định (Samadhi), rồi sau đó hãy thiền Tuệ ”. Không nên phân chia như vậy! Trạng thái vắng lặng là nền tảng để trí tuệ phát sanh; trí tuệ sẽ được khai triển trên nền tảng vắng lặng. Nói rằng giờ đây ta hãy hành thiền Vắng Lặng, sau đó sẽ hành Minh Sát – ta không thể làm như vậy! Ta chỉ có thể phân chia như vậy qua lời nói. Cũng như lưỡi dao, bề mặt ở một bên, bề trái ở bên kia. Quý vị không thể phân chia. Nếu lấy bề mặt lên thì cũng lấy luôn cả hai bề. Vắng lặng làm nền tảng cho trí tuệ phát sanh cũng cùng thế ấy.

Giới đức là cha mẹ của Giáo Pháp. Từ lúc sơ khởi chúng ta phải nghiêm chỉnh trì giới. Giới là an lạc. Trì giới có nghĩa là giữ thân và khẩu trong sạch, không nói và không hành động sai lầm. Không làm gì sai bậy thì không bị khuấy động; không bị chao động, tâm sẽ được an lạc thanh bình và dễ dàng an trụ. Do đó ta nói rằng Giới, Định và Tuệ là Con Đường mà tất cả chư Hiền Thánh đều đã trải qua để thành tựu Đạo Quả. Tất cả ba pháp là một. Giới là Định, Định là Giới. Định là Tuệ, Tuệ là Định. Cũng giống như một trái xoài. Khi còn là bông thì ta gọi là bông xoài. Lúc trổ thành trái ta gọi là trái xoài và đến lúc chín thì ta gọi là trái xoài chín. Tất cả chỉ là một trái xoài luôn luôn thay đổi trạng thái. Trái xoài già lớn lên từ xoài non. Xoài non trở thành trái xoài già. Ta có thể gọi bằng những danh từ khác nhau nhưng tựu trung chỉ là một trái xoài. Giới, Định, Tuệ cũng liên hệ với nhau cùng một thế ấy. Sau cùng tất cả ba pháp đều nhập chung lại thành Con Đường dẫn đến giác ngộ.

Trái xoài, từ lúc sơ khởi là bông xoài, chỉ giản dị trưởng thành để trở thành xoài chín. Bấy nhiêu đã đủ, ta phải thấy như vậy. Dầu ai khác có gọi nó như thế nào, điều đó không thành vấn đề. Một khi được sanh ra nó lớn dần đến già, và rồi đến đâu? Ta phải suy niệm như vậy.

Vài người không muốn già. Khi thấy tuổi già đến thì họ buồn phiền, luyến tiếc thời son trẻ. Những người ấy không nên ăn xoài chín! Tại sao họ muốn xoài non trở thành chín? Dầu xoài không chín đúng lúc họ cũng giú ép, có phải vậy không? Nhưng khi chính ta trở thành già, ta lại tiếc. Vài người than khóc, sợ già hay sợ chết. Nếu như vậy thì họ chớ nên ăn xoài chín mà chỉ ăn bông xoài! Nếu thấy được như vậy ắt ta có thể trông thấy Giáo Pháp. Mọi việc đều sáng tỏ, chúng ta an lạc. Hãy quyết tâm thực hành như vậy.

Hôm nay có Ông Cố vấn Trưởng cùng nhiều quan khách đến nghe Pháp. Quý vị hãy nhận lãnh những gì Sư giảng để về nhà suy gẫm. Nếu có gì sai lầm xin quý vị thông cảm cho Sư. Tuy nhiên có hiểu được là đúng hay sai cũng tùy theo pháp hành và quan điểm của quý vị. Bất cứ gì là sai, hãy vứt bỏ. Điều nào đúng, hãy giữ lấy để sử dụng. Nhưng, trong thực tế. chúng tathực hành để buông bỏ cả hai, đúng và sai. Rốt ráo sau cùng chúng ta chỉ vứt bỏ tất cả. Điều đúng, hãy vứt bỏ; sai, vứt bỏ. Thông thường, nếu là đúng thì ta bám níu vào tính cách đúng của nó, còn sai thì ta giữ lại cái sai, rồi sau đó tranh luận, bàn thảo v.v… Nhưng Giáo Pháp là nơi chốn không có gì – Chẳng có gì cả!

Khai thông Pháp Nhãn

Vài người trong chúng ta mới bắt đầu hành thiền. Có người đã hành được một hoặc hai năm nhưng chưa thông hiểu gì. Chúng ta không nắm vững và không tin chắc nơi pháp hành. Khi chưa tin chắc, ắt không thấy rằng tất cả mọi sự vật quanh ta chỉ thuần túy là Giáo pháp và do vậy, chúng ta quay trở về những lời dạy của quý thầy (Ajahn). Nhưng trong thực tế, khi chúng ta thấu hiểu cái tâm của chính mình, khi có đủ chú niệm (sati) để nhìn sâu vào tâm, ắt trí tuệ phát sanh. Giờ phút nào và nơi chốn nào cũng trở thành cơ hội tốt đẹp để chúng ta lắng nghe Giáo Pháp.

Chúng ta có thể học Giáo Pháp trong thiên nhiên, trong cây cối chẳng hạn. Cội cây được sanh ra do nguyên nhân, rồi trưởng thành theo giòng trôi chảy của thiên nhiên. Ngay tại đây, cội cây đang thuyết giảng Giáo Pháp cho chúng ta. Nhưng chúng takhông lãnh hội lời giảng. Rồi theo thời gian cây trưởng thành, lớn lên và lớn lên đến lúc nở mộng, trổ hoa, sanh trái. Tất cả những gì ta trông thấy chỉ là sự phát triển của hoa và quả. Chúng ta không thể đem nó vào bên trong mình để quán chiếu. Do đó chúng ta không hiểu biết rằng cội cây đang dạy ta bài học về Giáo Pháp. Trái trổ sanh và ta chỉ hái ăn mà không quán xét và tìm hiểu: ngọt, chua, hay mặn là bản chất tự nhiên của trái. Và đó là Giáo Pháp, là bài giảng của trái. Tiếp tục lớn lên, lá trở nên già, úa vàng, khô héo, chết và rơi rụng. Tất cả những gì ta thấy chỉ là những chiếc lá vàng khô rơi rụng đầy sân. Chúng ta đạp đi trên lá, và chúng ta quét sạch, chỉ thế thôi. Chúng ta không khảo sát tận tường và như vậy không lãnh hộiđược bài học mà thiên nhiên đang thuyết giảng. Về sau, lá non nở mầm, mọc lên, và ta chỉ thấy bấy nhiêu, không có gì hơn nữa. Đó không phải là chân lý được thấu hiểu bằng suy gẫm.

Nếu có thể đem tất cả những dữ kiện ấy vào bên trong và quán chiếu ta sẽ nhận thấy rằng sự sanh của cội cây và sự sanh của chúng ta không có gì khác biệt. Cơ thể này của chúng ta được sanh ra và tồn tại tùy thuộc nơi những điều kiện, những nguyên tố đất, nước, lửa, gió. Kế đó nhờ chất dinh dưỡng trong vật thực nó trưởng thành, và ngày càng lớn lên. Mỗi phần trong cơ thể đều biến đổi và trôi chảy thích ứng với bản chất thiên nhiên của nó. Không có gì khác với cội cây; tóc, móng, răng, da v.v…, tất cả đều biến đổi. Nếu chúng ta thông hiểu sự vật trong thiên nhiên ta sẽ tự hiểu biết chính mình.

Con người được sanh ra rồi cuối cùng, chết. Chết rồi sanh trở lại. Móng, răng, da cũng vậy, luôn luôn hoại diệt và mọc lên trở lại. Nếu thấu hiểu pháp hành chúng ta có thể nhận thức rằng cây cối không có gì khác chúng ta. Nếu lãnh hội được giáo huấncủa chư vị thiền sư chúng ta sẽ nhận thức rằng cảnh

vật bên ngoài và bên trong chúng ta cũng tương tợ nhau. Những sự vật hữu giác hữu tri và vô tri vô giác không có gì khác nhau. Nó cũng giống như nhau. Và nếu thấu đạt được tính cách giống nhau ấy, khi thấy bản chất thiên nhiên của một cội cây chẳng hạn, chúng ta sẽ hiểu rằng nó không có gì khác biệt với ngũ uẩncủa chính ta – sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hiểu biết như vậy tức hiểu biết Giáo Pháp. Hiểu biết Giáo Pháp chúng ta cũng hiểu biết ngũ uẩn, luôn luôn di động và không ngừng biến chuyển như thế nào.

Như vậy, bất luận đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta phải giác tỉnh chú niệm, theo dõi canh chừng tâm mình. Nhìn thấy cảnh vật bên ngoài cũng như thấy sự vật bên trong. Thấy bên trong thì cũng giống như thấy bên ngoài. Nếu lãnh hội đầy đủ điều nầy ắtchúng ta có thể nghe lời dạy của Đức Phật. Nếu thấu hiểu như vậy ta có thể nói rằng Phật tánh hay bản chất Phật, " người hiểu biết ", đã vững vàng an trú trong tâm mình. " Người hiểu biết " ấy hiểu biết bên ngoài và hiểu biết bên trong. " Người hiểu biết " ấy thấu triệt tất cả sự vật nào phát sanh. Thấu hiểu như vậy, khi ngồi dưới gốc cây ta nghe lời dạy của Đức Phật. Đi, đứng, nằm, ngồi ta nghe Đức Phật giảng dạy. Thấy, nghe, hưởi, nếm, sờ đụng và suy tư, ta nghe Đức Phật ban huấn từ. Đức Phật chính là " người hiểu biết " ấy, bên trong cái tâm này! Người ấy hiểu biết Giáo Pháp, quán chiếu Giáo Pháp. Không phải Đức Phật mà xưa kia đã thị hiện trên thế gian nay đến giảng cho chúng ta, nhưng bản chất Phật hay Phật tánh, " người hiểu biết " phát sanh. Tâm trở thành sáng tỏ.

Nếu chúng ta tôn trí vững chắc Đức Phật bên trong tâm mình, ắt ta thấy tất cả mọi sự vật, quán chiếu tất cả, và nhận thứcrằng tất cả không có gì khác biệt với chúng ta. Chúng ta thấy rằng loài thú, cây cối, núi non và các loại dây leo đều giống như ta. Chúng ta thấy người nghèo, người giàu - không có gì khác ta. Người da đen, người da trắng – không khác! Tất cả đều có những đặc tính như nhau. Người mà thấy được như vậy thì bất cứ ở đâu cũng cảm nghe thoải mái, hài lòng. Người ấy lúc nào cũng lắng tai nghe lời dạy của Đức Phật. Còn nếu không hiểu được như vậy, thì dầu có trải qua suốt cuộc đời của mình, để nghe các bài giảng của chư Tăng, người ấy vẫn không thể lãnh hội ý nghĩa của lời giảng.

Đức Phật dạy rằng! chứng ngộ Giáo Pháp chỉ là hiểu biết Thiên Nhiên, hiểu biết thực tại ở quanh ta, hiểu biết bản chất của Thiên Nhiên ở ngay tại đây! (Nơi đây danh từ Thiên Nhiên bao hàm các sự vật, vật chất cũng như tinh thần, không phải chỉ có cây cối, thú vật v.v…). Nếu không hiểu biết cái Thiên Nhiên ấy ta sẽ gặp thất vọng và vui mừng, ta sẽ bị lạc lối trong những cảm xúc buồn vui, làm phát sanh sầu muộn và hối tiếc. Lạc lối trong những đối tượng của tâm (pháp), tức lạc lối trongThiên Nhiên. Khi đã lạc lối trong Thiên Nhiên ta sẽ không hiểu biết Giáo Pháp. Đấng Giác Ngộ chỉ giản dị vạch cho ta thấy Thiên Nhiên ấy.

Tất cả mọi sự vật, khi đã phát sanh ắt biến đổi và hoại diệt. Những vật mà chúng ta nhồi nắn, như chén dĩa, tô, tộ… tất cả đều cùng một đặc tính. Do nguyên nhân nào đó, như ý muốn thúc đẩy con người sáng tác, một cái chén được nhồi nắn thành hình, rồi ta sử dụng cái chén, chén trở nên xưa, cũ, bể, và ta không còn thấy nó nữa. Cây cối, núi non và các giống dây leo cũng cùng một thế ấy, chí đến thú vật và người ta cũng vậy.

Khi Ngài Anna Kondanna (A Nhã Kiều Trần Như), nghe Đức Phật thuyết giảng lần đầu tiên liền chứng ngộ. Sự chứng ngộ ấy không có gì là phức tạp lắm. Ngài chỉ giản dị nhận thức rằng bất luận gì được sanh ra đều phải biến đổi, tự nhiên trưởng thành và đến thời kỳ, phải hoại diệt. Trước kia Ngài Anna Kondanna không bao giờ nghĩ đến điều ấy, hoặc có nghĩ chăng nữa cũng mù mờ, không tận tường, không sáng tỏ, nên Ngài còn chấp vào ngũ uẩn mà không buông bỏ. Đến khi ngồi lại giữ tâm chú niệm, lắng nghe Đức Phật giảng thì Phật tánh phát sanh đến Ngài. Ngài liền thọ nhận một loại "truyền thông" Giáo Pháp, vốn là sự hiểu biết rằng tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Bất luận gì được sanh ra tự nhiên phải trưởng thành và hoại diệt.

Sự chứng nghiệm ấy quả thật khác biệt với bất luận gì Ngài được biết từ bao giờ. Ngài thật sự ý thức rõ ràng tâm mình là như vậy, "Đức Phật" thị hiện bên trong Ngài. Vào lúc bấy giờ Đức Phật tuyên bố rằng Anna Kondanna đã thọ nhận Pháp Nhãn(Nhãn Quan của Giáo Pháp).

Pháp Nhãn ấy trông thấy gì? Mắt ấy thấy rằng hậu quả dĩ nhiên của bất luận gì được sanh ra là trưởng thành và hoại diệt. "Bất luận gì được sanh ra" có nghĩa là tất cả mọi sự vật! Dầu vật chất hay tinh thần, tất cả đều nằm trong phạm vi của "bất luận gì được sanh ra". Đoạn này hàm xúc tất cả Thiên Nhiên. Như thân này chẳng hạn -- nó được sanh ra và tiến dần đến hoại diệt. Khi còn thơ ấu, nó "diệt" từ trong trạng thái thơ ấu ấy để trở nên "thiếu nhi". Một thời gian sau nó "diệt" từ trạng tháithiếu nhi để trở nên thanh niên và nó tiếp tục "diệt" từ thanh niên để bước vào trung niên, rồi "diệt" từ trung niên để đến lão niên và cuối cùng chấm dứt kiếp sống. Cây cối, núi non và các loài dây leo, tất cả đều mang cùng một đặc tính, giống như nhau.

Như vậy, tri kiến hay huệ giác của " người hiểu biết " rõ ràng phát hiện vào tâm của Ngài Kodanna, ngay lúc Ngài ngồi đó. Sự hiểu biết tận tường về "bất luận gì được sanh ra" đã được vững chắc tôn trí một cách thâm sâu vào tâm não làm cho Ngài có đủ khả năng để nhổ tận gốc rễ mọi luyến ái bám níu vào cơ thể mình. Luyến ái ấy là thân kiến "sakkaya ditthi". Điều này có nghĩa là Ngài không xem thân này là một tự ngã, một chúng sanh. Ngài không nhìn nó trong ý nghĩa "tôi" hay "nó" và không bám níu vào nó. Ngài ý thức rõ ràng và do đó, tận diệt thân kiến, sakkya ditthi.

Rồi hoài nghi (vicikiccha) cũng tận diệt. Khi đã nhổ tận gốc rễ mọi luyến ái vào thân (thân kiến) Ngài không còn chút gì hoài nghi về sự chứng ngộ của mình. Rồi giới cấm thủ (silabbata paramasa) cũng tận diệt.

(Thông thường danh từ giới cấm thủ được phiên dịch từ phạn ngữ silabbata paramasa, sự bám níu chấp vào nghi thức lễ bái. Ở đây Ngài Ajahn giảng nó, cùng với hoài nghi, đặc biệt liên quan đến thân kiến. Theo kinh điển, thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ là ba thằng thức đầu tiên trong mười thằng thức mà hành giả tận diệt khi bước vào giòng suối chảy đến Niết Bàn(Nhập Lưu). Mười thằng thức là mười dây trói buộc cột chặt chúng sanh vào vòng luân hồi. Đến khi hoàn toàn giác ngộ, vị A La Hán tận diệt tất cả mười thằng thức).

Lúc bấy giờ pháp hành của Ngài Kondanna trở nên vững vàng và trực tiến. Cho dù thân có đau đớn hay sốt nóng Ngài cũng không bám vào đó, không hoài nghi. Ngài không hoài nghi vì đã tận diệt luyến ái. Khi ta nhổ tận gốc rễ quan kiến chấp rằng thân này là tự ngã thì sự luyến ái bám níu vào thân và hoài nghi cũng chấm dứt cùng với nó. Nếu có ý niệm chấp rằng thân này là tự ngã phát sanh trong tâm thì hoài nghi và giới cấm thủ cũng bắt đầu ngay tại đó.

Như vậy, ngay vào lúc Đức Phật thuyết giảng xong Giáo Pháp thì Ngài Anna Kondanna khai thông Pháp Nhãn. " Mắt của Giáo Pháp" ấy chỉ là "Người hiểu biết rõ ràng". Lối nhìn mới mẻ. Nó thấy chính cái Thiên Nhiên này. Nhận thấy Thiên Nhiên một cách rõ ràng, tường tận, nhổ tận gốc rễ mọi bám níu (thủ), và "người hiểu biết" được sanh ra đời. Trước đó Ngài hiểu biết, nhưng vẫn còn thủ. Quý vị có thể nói rằng trước kia Ngài hiểu Giáo Pháp nhưng vẫn còn chưa thấy Giáo Pháp, hoặc nữa, quý vị có thể nói là Ngài đã thấy Giáo Pháp nhưng chưa tự mình đồng hóa, đồng nhất thể, chưa là một với Giáo Pháp.

Vào lúc ấy Đức Phật tuyên bố, "Kondanna đã hiểu biết". Hiểu biết gì? Ngài chỉ hiểu biết Thiên nhiên! Thông thường chúng talạc lối trong Thiên Nhiên, cũng như ta lạc lối trong thân này. Đất, nước, lửa và gió hợp lại cấu thành cơ thể này của chúng ta. Đó là một sắc thái của Thiên Nhiên, một hình thể vật chất mà mắt ta có thể thấy. Nó tồn tại nhờ vật thực, rồi trưởng thành và biến đổi, đến sau cùng hoại diệt.

Bây giờ, đi trở vào bên trong, cái trong thân, là thức "người hiểu biết" này, chỉ giản dị là sự hay biết. Nếu sự hay biết ấy được thâu nhận xuyên qua mắt thì được gọi là nhãn thức, xuyên qua tai thì được gọi

là nhĩ thức, qua mũi là tỷ thức, qua lưỡi là thiệt thức, qua thân là thân thức và qua ý là ý thức. Thức chỉ có một, nhưng nó tác động ở nhiều nơi khác nhau, nên ta gọi bằng nhiều danh từ khác nhau. Xuyên qua mắt thì được gọi bằng tên này, qua tai ta lại gọi bằng một tên khác. Tuy nhiên, dầu tác động xuyên qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý, chỉ có một sự hay biết. Theo ngôn ngữ của kinh điển, chúng ta gọi là lục thức, nhưng trong thực tế chỉ có một thức duy nhất phát sanh ở sáu căn khác nhau. Có sáu cửa vào, "lục nhập", nhưng chỉ có một sự hay biết duy nhất, vốn là cái tâm này.

Tâm này có khả năng hiểu biết chân lý của Thiên Nhiên. Nếu tâm còn bị che lấp, ta nói rằng nó hiểu biết xuyên qua Vô Minh. Nó hiểu sai lầm và nó thấy sai lầm. Hiểu sai lầm, thấy sai lầm, hoặc hiểu và thấy đúng, chỉ là sự hay biết duy nhất. Chúng tanói Tà Kiến và Chánh Kiến nhưng kỳ thật chỉ là một. Cả hai : tà và chánh, đều phát sanh từ một nơi. Khi là một kiến thức sai lầm, ta nói Vô Minh che lấp chân lý. Khi mà kiến thức là sai lầm, nó kéo theo cả dây, Tà Kiến, Tà Tư Duy, Tà Ngữ, Tà Nghiệp, Tà Mạng … tất cả đều tà! Đằng khác con đường của pháp hành Chân chánh cũng phát xuất từ một nơi đó. Khi có Chánh thì Tà biến dạng.

Đức Phật thực hành khổ hạnh, chịu đựng nhiều gian truân khổ nhọc, đau đớn và tự ép xác khổ hạnh, nhịn ăn v.v... Ngài quán chiếu thâm sâu vào bên trong tâm cho đến khi cuối cùng nhổ tận gốc rễ mầm mống Vô Minh. Tất cả chư Phật đều giác ngộ từ trong tâm, bởi vì thân nào có biết gì! Quý vị có thể cho nó ăn hoặc bắt nó nhịn đói cũng không sao. Nó có thể chết bất cứ lúc nào. Tất cả chư Phật đều thực hành với tâm. Các Ngài giác ngộ trong Tâm.

Đức Phật quán chiếu và từ bỏ hai pháp hành cực đoan – Lợi dưỡng, buông lung chìm đắm trong Dục Lạc và Lợi Dưỡng trong Đau Khổ -- và trong bài pháp Đầu Tiên (kinh Chuyển Pháp Luân) Ngài thuyết giảng Trung Đạo, con đường khoảng giữa hai cực đoan ấy. Nhưng khi ta nghe những lời dạy ấy thì nó chạm lòng ham muốn của ta. Ta đắm chìm trong dục lạc và tiện nghi, ta mê say trong hạnh phúc, nghĩ rằng những điều ấy là tốt đẹp – đó là Lợi Dưỡng, buông lung trong Dục Lạc. Đó không phải là con đường chân chánh. Bất thỏa mãn, không vui, không thích và sân hận – đó là Lợi Dưỡng, buông lung trong Đau Khổ. Trên đây là hai cực đoan mà người đi trên con đường thực hành nên tránh.

Những "con đường" cực đoan ấy chỉ giản dị là hạnh phúc và đau khổ phát sanh đến ta. "Người đi trên con đường" chính là cái tâm này, chính là "người hiểu biết". Nếu một cảm xúc dễ chịu đến, chúng ta bám níu vào điều tốt đẹp ấy, đó là Lợi Dưỡngtrong Dục Lạc. Khi một xúc cảm khó chịu phát sanh, chúng ta bám vào nó bằng cách không ưa thích, đó là Lợi Dưỡng trong Đau Khổ. Cả hai đều là con đường lầm lạc, không phải là con đường của người hành thiền. Đó là con đường của người thế gian, những người đi tìm vui sướng và hạnh phúc, cố tránh sầu muộn và đau khổ.

Người có trí tuệ biết những con đường lầm lạc nhưng không tự buông trôi đắm chìm trong đó mà dứt bỏ, tách lìa ra khỏi nó. Người ấy không để bị dục lạc và bất toại nguyện, hạnh phúc và đau khổ gây xúc động. Nó phát sanh đến, nhưng người sáng suốt hiểu biết, không bám vào và buông bỏ, để nó đi theo bản chất thiên nhiên của nó. Đó là Chánh Kiến. Khi đã thấu triệt tận tường như thế, ắt có giải thoát. Hạnh phúc và đau khổ không có nghĩa lý gì, đối với người đã giác ngộ.

Đức Phật dạy rằng bậc Giác Ngộ xa lìa ô nhiễm. Điều này không có nghĩa là các Ngài bỏ chạy, tránh xa ô nhiễm. Các Ngài không chạy đi đâu cả. Ô nhiễm vẫn ở đó. Ngài lấy ví dụ lá sen trong đầm. Lá sen và nước cũng ở trong đầm. Lá sen trầm mình trong nước, nhưng nước không thấm vào. Nước như ô nhiễm và lá sen như tâm của bậc giác ngộ.

Tâm của người hành thiền cũng dường thế ấy, không bỏ chạy đi đâu cả, mà vẫn ở ngay tại đó. Thiện và ác, hạnh phúc và đau khổ, chánh và tà phát sanh -- hành giả hiểu biết tất cả; chỉ giản dị hiểu biết mà không để cho nó xâm nhập vào tâm mình.Hành giả chỉ là người chứng nghiệm mà không bám níu. Nói

rằng hành giả chỉ chứng nghiệm suông là nói theo ngôn ngữthông thường của người đời. Trong ngôn ngữ của Giáo Pháp chúng ta nói rằng người hành thiền để cho tâm mình đi theoTrung Đạo.

Những sinh hoạt của hạnh phúc và đau khổ v.v… luôn luôn phát sanh, bởi vì nó là đặc tính của thế gian. Đức Phật thành đạtsự giác ngộ của Ngài trong thế gian, Ngài quán chiếu thế gian. Nếu không quán chiếu thế gian ắt Ngài không trông thấy thế gian và như vậy, không thể vượt khỏi lên trên thế gian. Sự giác ngộ của Đức Phật chỉ giản dị là giác ngộ chính nơi thế giannày. Thế gian vẫn còn đó: lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ, tất cả đều vẫn còn đó. Nếu không có những hiện tượng ấy ắt không có gì để giác ngộ. Điều mà Ngài hiểu biết chỉ là thế gian, những gì bao quanh tâm não của con người. Nếu con người chạy theo những cái ấy, mong tìm được tán dương, danh vọng, lợi lộcvà hạnh phúc và cố gắng tránh những tình trạng đối nghịch, con người sẽ chìm sâu dưới trọng lượng của thế gian.

Lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ,-- đó là thế gian. Người lạc lối trong thế gian không có đường để lẫn thoát. Người ấy đã bị thế gian tràn ngập. Thế gian theo Định Luật của Giáo Pháp, vì lẽ ấychúng ta gọi là Thế Gian Pháp, Giáo Pháp của Thế Gian. Người sống trong thế gian pháp được gọi là chúng sanh trong thế gian. Người ấy sống trong tình trạng rối loạn.

Vì lẽ ấy Đức Phật dạy chúng ta phát triển Con Đường. Con Đường này, có thể phân chia thành Giới, Định, Tuệ, phải được phát triển trọn vẹn, đầy đủ, đến tận cùng! Đây là Con Đường thực hành nhằm tiêu diệt thế gian. Thế gian ấy ở đâu? Nó ở ngay trong tâm, và chúng sanh say đắm trong ấy! Hành động nào bám níu vào lời khen tặng, vào lợi lộc, danh vọng và hạnh phúc được gọi là “thế gian”. Khi nó ở tại trong tâm, thì thế gian trỗi dậy, chúng sanh trong thế gian được sanh ra. Thế gianđược sanh ra chỉ vì tại ham muốn. Lòng ham muốn là nơi chôn nhau cắt rún của tất cả thế gian. Chấm dứt ham muốn tức chấm dứt thế gian.

Pháp hành Giới, Định, Tuệ của chúng ta cũng được gọi là Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo này cùng với Tám Thế Gian Pháplà một cặp. Thế nào là Bát Chánh Đạo và Tám Thế Gian Pháp là một cặp? Nếu nói theo kinh điển thì lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ là Tám Thế Gian Pháp. Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định là Bát Chánh Đạo. Hai con đường bao gồm tám chi này – Thế Gian Pháp và Chánh Đạo – cùng tồn tại chung ở một nơi. Tám Thế Gian Pháp ở ngay tại đây, trong chính cái tâm này, cùng với “người hiểu biết”. Nhưng gì “người hiểu biết” này bị che lấp nên hiểu biết sai lầm và do đó trở thành thế gian. Chỉ có một người ấy, “người hiểu biết”, không ai khác! Bản chất Phật hay Phật tánh chưa phát sanh trong tâm này, nó chưa tự rút được ra khỏi thế gian. Một cái tâm như thế ấy là thế gian.

Khi chúng ta thực hành Con Đường, khi chúng ta rèn luyện thân và khẩu, tất cả đều xảy diễn trong chính cái tâm này. Vì cũng ở chung một nơi, nên con Đường và thế gian trông thấy nhau. Con Đường trông thấy thế gian. Nếu thực hành với cái tâm ấychúng ta sẽ gặp sự bám níu vào những lời khen tặng, danh vọng, dục lạc và hạnh phúc. Chúng ta thấy luyến ái thế gian.

Đức Phật dạy, “Hãy hiểu biết thế gian. Nó rực rỡ sáng ngời như chiếc long xa của nhà vua. Kẻ cuồng si say mê, nhưng người trí thì không bị phỉnh gạt”. Không phải Ngài muốn cho chúng ta đi cùng khắp thế gian để nhìn xem, khảo sát và học hỏimọi sự vật trong thế gian. Ngài chỉ muốn cho chúng ta theo dõi và quan sát cái tâm, vốn tùy thuộc nơi thế gian. Khi Đức Phậtdạy ta hãy nhìn xem thế gian, không phải Ngài muốn chúng ta bị dính kẹt trong đó. Ngài muốn chúng ta khảo sát, bởi vì thế gian được sanh ra trong chính cái tâm này, Ngồi dưới bóng mát của một cội cây, quý vị cũng có thể nhìn thế gian. Khi

có lòng ham muốn, thế gian phát hiện ngay tại đó. Khát vọng là sinh quán của thế gian. Dập tắt khát vọng tức dập tắt thế gian.

Khi ngồi thiền, chúng ta muốn tâm an lạc, nhưng nó không an lạc. Tại sao? Chúng ta không muốn suy tư, nhưng chúng ta lại suy tư. Chao ôi ! cũng giống như người kia ngồi nhầm trên ổ kiến. Kiến bu lại cắn tứ tung. Khi tâm là thế gian thì dầu có ngồi nhắm hai mắt lại ta chỉ thấy thế gian. Lạc thú, ưu phiền, lo âu, rối trí – tất cả đều khởi dậy. Tại sao? Là bởi vì chúng ta chưa chứng ngộ Giáo Pháp. Nếu tâm mà như thế ấy hành giả không thể chịu đựng thế gian pháp, hành giả không thể quán chiếu. Cũng chỉ giống như người ngồi trên ổ kiến. Kiến bu lại cắn bởi vì ta ngồi ngay trên nhà của nó! Như vậy thì phải làm sao? Phải tìm một chất độc, hoặc dùng lửa để đuổi kiến đi.

Tuy nhiên, phần lớn những người thực hành Giáo Pháp không thấy như vậy. Nếu cảm nghe vừa lòng, họ chỉ đeo theo trạng thái vừa lòng ấy, cảm nghe phật ý, họ chỉ dính mắc trong tình trạng phật ý. Đeo níu, bám chặt theo thế gian pháp, tâm họ trở thành thế gian. Đôi khi có thể chúng ta nghĩ, “Ồ” ta không thể làm được điều ấy, điều ấy vượt khỏi phạm vi khả năng của ta,”… và rồi ta không cố gắng. Đó bởi vì tâm đầy ô nhiễm. Các thế gian pháp không để cho Con Đường phát sanh. Chúng takhông thể nhẫn nại chịu đựng công trình phát triển Giới, Định, và Tuệ Minh Sát. Cũng chỉ giống như người ngồi trên ổ kiến! Người ấy không thể làm gì. Kiến bu ráp lại cắn và bò khắp châu thân. Người ấy bị chìm đắm trong tình trạng rối loạn và khuấy động. Anh ta không thể rời bỏ được chỗ ngồi nguy hiểm, và do đó cứ ngồi lỳ chịu đau khổ.

Với pháp hành của chúng ta cũng vậy. Thế gian pháp đã tồn tại, nằm sẵn trong tâm chúng sanh. Khi các chúng sanh ấy muốn tìm an lạc, thế gian pháp liền phát sanh ngay tại đó. Tâm còn vô minh, thì chỉ có đêm tối. Khi tuệ giác phát sanh, tâm trở nên sáng tỏ, bởi vì vô minh và tuệ giác cũng sanh ra trong một chỗ. Khi vô minh phát sanh tuệ giác không thể vào, bởi vì tâm đã chấp nhận vô minh. Khi tuệ giác phát sanh, vô minh không thể ở lại đó.

Vì lẽ ấy Đức Phật kêu gọi các đệ tử Ngài nên thực hành với tâm (tức hành thiền), bởi vì thế gian được sanh ra từ trong tâm. Tám thế gian pháp nằm ngay tại đó. Bát Chánh Đạo, tức sự quán chiếu bằng thiền Vắng Lặng và thiền Minh Sát, đức tinh tấn chuyên cần của chúng ta và trí tuệ mà chúng ta khai triển, tất cả những công trình ấy tháo gỡ nanh vuốt của thế gian. Tham ái bám níu, sân hận và si mê dần dần suy giảm, và chúng sanh nhẹ nhàng hơn, chúng ta hiểu biết đúng như vậy. Nếu có danh vọng, lợi lộc, hoặc có lời tán dương, có hạnh phúc hay đau khổ, chúng ta hay biết điều ấy. Chúng ta cần phải hiểu biết những điều ấy trước khi có thể vượt lên, thoát khỏi thế gian, bởi vì thế gian ở bên trong chúng ta.

Khi ta thoát ra khỏi các thế gian pháp, cũng giống như ta rời khỏi một ngôi nhà. Khi vào nhà ta có cảm giác như thế nào? Chúng ta cảm giác là chúng ta đi ngang qua cửa và bước vào nhà. Khi lìa nhà ta cảm giác là đã lìa khỏi ngôi nhà và bước vào ánh sáng mặt trời, không còn tối tăm như lúc còn ở bên trong. Khi tâm vào thế gian pháp cũng giống như ta vào nhà. Khi tâm đã diệt trừ các thế gian pháp cũng giống như ta rời khỏi nhà.

Như vậy hành giả phải tự mình chứng nghiệm Giáo Pháp. Tự mình, hành giả hiểu biết đã tách rời ra khỏi thế gian pháp hay chưa, Con Đường đã được phát triển hay chưa. Khi Con Đường đã được phát triển tốt đẹp thì nó đánh đuổi thế gian pháp và trở thành ngày càng vững chắc, ngày càng lớn mạnh. Chánh kiến tăng trưởng, Tà kiến giảm suy, cho đến sau cùng Con Đường tiêu diêt ô nhiễm -- nếu không vậy thì ô nhiễm sẽ tiêu diệt Con Đường.

Chánh kiến và Tà kiến, chỉ có hai con đường. Tà kiến cũng có mánh khóe của nó, quý vị biết không, nó có trí tuệ -- nhưng nó là trí tuệ được trá hình. Vị hành giả bắt đầu phát triển Con Đường ắt có chứng nghiệm một sự phân chia. Giống như có hai người – một trong thế gian và một trên Con Đường. Nó phân

chia tách rời ra. Bất luận lúc nào hành giả quán chiếu ắt cảm giác sự phân chia ấy và nó tiếp tục diễn tiến như vậy cho đến khi tâm thành đạt tuệ Minh Sát, Vipassana.

Hoặc nữa, có thể đó là Vipassanu (tức là Vipassanupakkilesa, tùy phiền não, một loại ô nhiễm vi tế phát sanh trong khi hành thiền). Đang cố gắng tạo những thành quả trong sạch trong pháp hành, khi nhìn thấy nó, chúng ta liền chụp, bám chặt vào nó. Loại bám níu này phát sanh từ lòng ham muốn thành đạt một cái gì trong pháp hành. Đó là Vipassanu, trí tuệ của ô nhiễm (tức trí tuệ ô nhiễm, hay tùy phiền não). Vài người phát triển trạng thái tốt đẹp rồi bám vào đó, họ phát triển trạng thái trong sạch và bám vào đó, hoặc họ phát triển tuệ giác và bám vào đó. Hành động bám níu vào trạng thái tốt đẹp hay tuệ giác là Vipassanu. Nó len lỏi xâm nhập vào pháp hành của chúng ta.

Như vậy, khi quý vị phát triển Tuệ Minh Sát, hãy thận trọng coi chừng! Hãy cẩn thận nhìn xem có phải là Vipassanu không, bởi vì hai hiện tượng ấy rất giống nhau, đến độ đôi khi ta không thể phân biệt. Tuy nhiên, với Chánh kiến chúng ta có thể nhận thức rõ ràng cả hai. Nếu là Vipassanu ắt có đau khổ phát sanh. Nếu thật sự là Vipassana, Tuệ Minh Sát, thì không có đau khổ. Có an lạc. Còn hạnh phúc và đau khổ, cả hai, đều vắng bóng, im lìm. Tự quý vị sẽ có thể thấy điều nầy. Pháp hành này đòi hỏi phải nhẫn nại chịu đựng. Vài người, khi đến đây hành thiền, không muốn có gì bận rộn, họ không muốn bị chao động. Nhưng họ cũng chao động như trước kia. Chúng ta phải tìm cách chấm dứt chao động, chính trong trạng thái chao động ấy! Như vậy, nếu có chao động trong khi quý vị thực hành, đó là đúng. Nếu không có chao động là không đúng, quý vị chỉ ăn và ngủ nhiều chừng nào cũng được. Khi muốn đi đâu hay nói gì quý vị chỉ làm theo ý muốn. Như vậy lời dạy của Đức Phật nghe không xuôi tai. Siêu thế quả thật trái ngược với tại thế. Chánh kiến đối nghịch Tà Kiến, trong sạch đối nghịch ô trược. Giáo Huấn của Đức Phật va chạm tham vọng của chúng ta.

Trong kinh điển có một câu chuyện về Đức Phật trước khi Ngài Thành Đạo. Lần nọ, khi có người dâng cúng một bình bát, Ngài lấy cái bát thả nổi trên giòng suối và chú nguyện trong lòng, “Nếu ta sẽ thành Phật, xin cái bình bát này trôi ngược giòng trở lên.” Cái bát trôi trở lên, ngược giòng! Cái bát ấy là Chánh Kiến của Đức Phật, hay Phật tánh mà Ngài sẽ thức tỉnh. Nó không theo một chiều với lòng tham của hạng chúng sanh thường. Nó trôi ngược giòng trôi chảy của tâm chúng sanh, đối nghịch trên mọi phương diện.

Ngày nay cũng vậy, giáo huấn của Đức Phật đối nghịch với tâm của chúng ta. Nó chỉ tiêu diệt! Con người muốn buông lung, lăn trôi theo tham ái và sân hận, nhưng Đức Phật không chịu vậy. Họ muốn chìm đắm trong ảo kiến, mê hoặc, nhưng Đức Phật tiêu trừ si mê. Như vậy, tâm Phật đối nghịch với tâm chúng sanh. Người thế gian cho rằng thân này là đẹp đẽ, Ngài nói nó không đẹp. Họ nói thân này là của họ, Ngài nói không phải vậy. Họ nói thân này có thực chất, Ngài nói không có. Chánh Kiến vượt lên trên thế gian. Chúng sanh trong thế gian chỉ buông trôi theo giòng.

Tiếp theo câu chuyện, khi Đức Phật rời khỏi nơi ấy, có một vị Bà la môn dâng đến Ngài tám bó cỏ. Ý nghĩa thực sự của tám bó cỏ ấy là tám thế gian pháp – lợi lộc và lỗ lã, tán dương và khiển trách, danh thơm và tiếng xấu, hạnh phúc và đau khổ. Nhận xong tám bó cỏ Đức Phật quyết định ngồi trên đó và nhập định. Chính hành động ngồi trên cỏ tự nó là nhập định, tức là tâm Ngài đã vượt lên trên tám pháp thế gian, khắc phục thế gian cho đến khi chứng ngộ siêu thế pháp. Thế gian pháp trở thành không còn ý nghĩa đối với Ngài. Ngài ngồi trên cỏ nhưng cỏ không gây trở ngại cho tâm Ngài, bất luận bằng cách nào. Những đạo binh của Ma Vương cố gắng cám dỗ Ngài nhưng Ngài chỉ ngồi đó, trong trạng thái nhập định, chế ngự thế gian cho đến khi cuối cùng, chứng ngộ Giáo Pháp và hoàn toàn chiến thắng Ma Vương. Đó là Ngài chiến thắng thế gian. Như vậy, chính pháp hành nhằm phát triển Con Đường đã tiêu diệt ô nhiễm.

Con người ngày nay không có nhiều đức tin. Khi đã thực hành trong một hay hai năm họ muốn đến nơi ngay, và họ muốn đi nhanh. Họ không nghĩ rằng Đức Phật, vị Thầy Tổ của chúng ta xưa kia phải mất sáu năm trường sau khi rời nhà trước khi trở thành bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Cũng vì lý do ấy mà chúng ta có truyền thống "tự do ra khỏi lệ thuộc" (Theo truyền thốngnày một vị mới xuất gia tỳ khưu phải sống "tùy thuộc" nơi vị thầy tế độ mình trong thời gian năm năm đầu tiên. Có nghĩa là người mới thọ Cụ Túc Giới phải sống với thầy mình ít nhất là năm năm, rồi sau đó mới được "tự do" sống xa thầy). Đúng theo kinh điển, một vị tỳ khưu mới xuất gia phải có tối thiểu năm hạ mới được xem là có thể sống riêng rẻ một mình (Mỗi năm một vị tỳ khưu phải trải qua ba tháng an cư kiết hạ vào mùa mưa. Tuổi đạo của thầy tỳ khưu được tính theo số hạ mà vị ấy trải qua). Trong khoảng thời gian năm năm ấy vị tỳ khưu đã học hỏi và thực hành đầy đủ, có kiến thức thích nghi, đủ đức tin và đủ phong độ tốt đẹp của một tỳ khưu. Người nào đã thực hành nghiêm chỉnh tròn đủ năm năm bên cạnh thầy. Sư cho rằng người ấy đã thuần thục. Tuy nhiên, người ấy phải thực sự thực hành chớ không phải "sống cho qua ngày tháng" với bộ y trong năm năm. Vị ấy phải thận trọng theo dõi pháp hành, phải thật sự hành!

Cho đến khi trải qua đủ năm hạ, quý vị có thể ngạc nhiên, "Cái mà Đức Phật gọi là tự do ra khỏi lệ thuộc là gì? Quý vị phải thực sự cố gắng tròn đủ năm năm rồi sẽ tự mình hiểu biết những đức tính mà Đức Phật đề cập đến. Sau thời gian ấy ắt quý vị sẽ thuần thục, tâm trí thuần thục, và vững chắc không thối chuyển. Tối thiểu, sau ba năm hạ ta phải đạt đến tầng giác ngộđầu tiên. Đây không phải chỉ là năm hạ tu cho thân mà cũng là năm hạ tu cho tâm. Vị sư ấy không để bị khiển trách, có tính hỗ thẹn tội lỗi và luôn luôn khiêm tốn. Vị ấy không dám hành động sai quấy, dầu trước mặt mọi người hay sau lưng ai nấy, dầu thanh thiên bạch nhật hay trong đêm tối. Tại sao không dám? Bởi vì vị ấy đã tiến đạt đến Đức Phật, "Người hiểu biết". Vị ấy đã nương tựa nơi Đức Phật, Đức Pháp và Đức Tăng.

Muốn thật sự tùy thuộc nơi Phật, Pháp, Tăng chúng ta phải thấy Đức Phật. Không biết Đức Phật mà nương tựa nơi Ngài thì lợi ích gì? Nếu ta chưa hiểu biết Phật, Pháp, Tăng thì quy y Tam Bảo chỉ là việc làm của thân và khẩu, còn tâm thì chưa đạt đến Tam Bảo. Một khi tâm đã đạt đến, ta sẽ biết Phật là như thế này, Pháp là như thế này, và Tăng là như thế này. Chừng đó ta có thể thật sự nương tựa nơi Tam Bảo, bởi vì Tam Bảo đã ở trong tâm ta. Bất luận đi nơi nào ta sẽ luôn luôn có Phật, Pháp, Tăng cùng ở với ta.

Một người như thế ấy không dám có hành động tội lỗi. Vì lẽ ấy ta nói rằng người đã đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên sẽ không còn sanh vào khổ cảnh. Tâm của vị ấy đã vững chắc. Ngài đã bước vào Giòng Suối (Nhập Lưu), không còn hoài nghi nữa. Nếu không tiến đạt đến Toàn Giác trong ngày hôm nay vị ấy chắc chắn sẽ đến nơi đến chốn trong một ngày vị lai. Vị ấy có thể hành động lầm lạc nhưng không lầm lạc quan trọng đến nổi phải vào khổ cảnh, có nghĩa là vị này không thể thoái bộ đến độ có thân nghiệp và khẩu nghiệp bất thiện, không thể được. Do đó chúng ta nói rằng vị ấy đã sanh vào hàng Thánh, không thể thối chuyển. Đây là điều mà quý vị phải tự mình thấy và hiểu biết trong chính kiếp sống này.

Ngày nay, những ai trong chúng ta còn hoài nghi về pháp hành, khi nghe vậy sẽ nói, "Ồ, làm thế nào tôi có thể được vậy?". Đôi khi chúng ta cảm nghe hạnh phúc, đôi khi giao động, bằng lòng hay bực bội. Vì lẽ gì? Bởi vì chúng ta không thông thiểuGiáo Pháp. Giáo Pháp nào? Chỉ là cái Giáo Pháp của Thiên Nhiên, cái thực tại bao quanh chúng ta, thân và tâm.

Đức Phật dạy, "Không nên bám níu vào ngũ uẩn, hãy buông bỏ, để cho nó đi!". Tại sao chúng ta không thể cho nó đi? Chính vì ta không thấy, hoặc không hiểu biết nó đầy đủ. Chúng ta thấy nó là chúng ta, tự thấy chúng ta là ngũ uẩn. Hạnh phúc và đau khổ, chúng ta thấy là chính ta. Ta thấy chúng ta trong hạnh phúc và đau khổ. Chúng ta không thể tự tách rời ra khỏi nó có nghĩa là chúng ta không thể thấy Giáo Pháp, chúng ta không thể nhìn thấy Thiên Nhiên.

Hạnh phúc, đau khổ, vui và buồn – không có cái nào là mình, nhưng chúng ta lại ngỡ là của mình. Những cảm xúc ấy đến, giao tiếp với chúng ta và chúng ta thấy một khối "atta", hay tự ngã. Nơi nào mà có tự ngã quý vị sẽ tìm thấy hạnh phúc, đau khổ và tất cả mọi cái khác. Do đó Đức Phật dạy hãy tiêu diệt "khối" tự ngã, tức là tiêu diệt thân kiến (sakkaya diihi). Khi tự ngã (atta) đã bị tiêu diệt ắt vô ngã (anatta) tự nhiên phát sanh.

Chúng ta chấp Thiên Nhiên là ta và chúng ta là Thiên Nhiên và như vậy không thật sự hiểu Thiên Nhiên đúng theo chân lý. Nếu nó tốt đẹp, ta vui cười với nó, nếu nó xấu, ta khóc vì nó. Nhưng Thiên Nhiên chỉ giản dị là hữu vi pháp (sankhara). Và như ta đọc tụng câu kinh "Tesam vupasamo sukho" – dẹp được các pháp hữu vi là hạnh phúc thật sự. Làm thế nào dẹp được các pháp hữu vi? Chúng ta chỉ loại trừ lòng luyến ái, bám níu vào nó và nhìn thấy đúng thực tướng của nó, thấy nó đúng như thật nó là vậy.

Như vậy, có chân lý trong thế gian? Cây cối, núi non và các dây leo, tất cả đều sống theo chân lý của nó, sanh và diệt theo bản chất thiên nhiên của nó. Chỉ riêng có chúng ta là không có chân lý. Chúng ta thấy nó và bận rộn lo lắng vì nó nhưng Thiên Nhiên vẫn bình thản, nó chỉ là vậy. Chúng ta cười, chúng ta khóc, chúng ta giết chóc, nhưng Thiên Nhiên vẫn nằm trong Chân Lý, nó là Chân Lý. Dầu ta có vui hay buồn thế nào, thân này chỉ đi theo con đường thiên nhiên của nó. Nó được sanh ra, trưởng thành và già nua, luôn luôn biến đổi và mỗi lúc mỗi già thêm. Nó theo Thiên Nhiên như thế ấy. Kẻ nào chấp rằng thân này là chính mình và mang nó theo đi cùng khắp với mình, kẻ ấy sẽ đau khổ.

Do đó, Ngài Anna Kondanna (A Nhã Kiều Trần Như) nhận thức rằng "bất luận gì được sanh ra" tất cả mọi sự vật, dầu vật thể hay vô hình. Cái nhìn của Ngài đối với thế gian đã thay đổi. Ngài đã thấy chân lý. Từ chỗ ngồi đứng dậy, Ngài mang chân lýấy theo với mình. Tiến trình sanh và tử vẫn liên tục tiếp diễn, nhưng Ngài chỉ nhìn nó. Hạnh phúc và đau khổ phát sanh rồi hoại diệt, nhưng Ngài chỉ ghi nhận. Tâm Ngài không biến đổi. Ngài không bao giờ còn rơi vào khổ cảnh.Ngài không vui mừng hay phiền muộn vì những sự việc ấy. Tâm Ngài vững chắc củng cố trong công trình quán chiếu.

Đó! Ngài Kondanna đã thọ nhận Pháp Nhãn. Ngài thấy Thiên Nhiên đúng theo Chân Lý, cái Thiên Nhiên mà ta gọi là sankhara, pháp hữu vi. Trí tuệ là cái nhận thức chân lý của các pháp hữu vi. Đó là cái tâm hiểu biết và nhận thấy Giáo Pháp.

Cho đến ngày nào thấy được Giáo Pháp chúng ta còn phải nhẫn nại và kiên trì tự chế. Chúng ta phải chịu đựng, chúng ta phải từ bỏ! Chúng ta phải trau giồi hạnh chuyên cần và đức tính bền dẽo chịu đựng. Tại sao phải trau giồi hạnh chuyên cần? Bởi vì chúng ta lười biếng! Tại sao phải trau giồi hạnh nhẫn nhục chịu đựng? Bởi vì chúng ta không nhẫn nhục chịu đựng. Đường lối là vậy. Nhưng khi chúng ta đã kiên cố vững vàng trong pháp hành, đã chấm dứt lười biếng, chừng đó sẽ không cần sử dụngđến hạnh chuyên cần. Nếu chúng ta đã hiểu biết chân lý của tất cả những trạng thái tâm, nếu chúng ta không thỏa thích hay âu sầu vì nó, ắt ta không cần đến hạnh nhẫn nhục chịu đựng, bởi vì tâm đã là Giáo Pháp. "Người hiểu biết" đã trông thấy Giáo Pháp, đã là Giáo Pháp.

Khi tâm là Giáo Pháp, nó dừng lại. Nó đã đạt đến An Lạc. Không cần phải đặc biệt làm gì khác, bởi vì tâm đã là Giáo Pháp. Bên ngoài là Giáo Pháp, bên trong là Giáo Pháp. "Người hiểu biết" là Giáo Pháp. Trạng thái đối tượng là Giáo Pháp, và cáihiểu biết trạng thái ấy là Giáo Pháp. Nó là một. Nó tự do.

Thiên Nhiên này không phải được sanh ra, nó không già, không bệnh. Thiên Nhiên này không hoại diệt. Thiên Nhiên này không thỏa thích cũng không buồn phiền, không lớn không nhỏ, không nặng không nhẹ, không dài không ngắn, không trắng, không đen, không có cái gì mà quý vị có thể so sánh với nó. Không có pháp ước định nào có thể đạt đến nó. Vì lẽ ấy ta nói rằng Niết Bàn không màu sắc. Tất cả màu

sắc chỉ là quy ước. Trạng thái thiên nhiên này vượt ra ngoài thế gian, không có quy ước nào của thế gian có thể theo kịp nó.

Như vậy, Giáo Pháp là cái gì đã vượt khỏi thế gian. Nó là cái gì mà mọi người phải tự mình trông thấy. Nó vượt qua khỏi mọi ngôn ngữ. chúng ta không thể nói ra thành lời hay viết ra thành chữ, quý vị chỉ có thể đề cập đến đường lối và phương tiện để thành đạt nó. Người đã tự mình thấy nó là đã viên mãn hoàn tất công tác của mình.

Cái tâm này

Về cái tâm này . . . trong thực tế không có gì thật sự là sai. Bản chất cố hữu của tâm là trong sạch. Do bẩm tính thiên nhiên, tự nó đã là thanh bình an lạc. Sở dĩngày nay tâm này không được an lạc là bởi vì nó mãi chạy theo những cảm xúcthương ghét buồn vui của đời. Cái tâm chân thật không có gì là vui buồn hay thương ghét mà đơn giản chỉ là một sắc thái của Thiên Nhiên. Tâm trở nên an lạchay chao động vì bị cảm xúc lường gạt. Một cái tâm không được rèn luyện quả thật là khờ dại. Cảm thọ do giác quan đưa đến phỉnh gạt, đưa nó vào những trạng thái hạnh phúc, đau khổ, thỏa thích hay âu sầu, nhưng bản chất thật sự của tâm là không có gì như vậy.Thỏa thích hay âu sầu ấy, không phải là tâm. Mà chỉ là những cảm xúc, đến để phỉnh lừa chúng ta. Một cái tâm không được rèn luyện sẽ lạc lối và bám sát theo những xúc cảm buồn vui thương ghét ấy và tự quên mình. Rồi ta nghĩ rằng chính ta băn khoăn lo ngại hoặc dễ chịu thoải mái, hoặc gì khác.

Trong thực tế tâm vốn không chao động và thanh bình . . . thật sự an lạc! Giống như chiếc lá, nằm im khi không có gió. Ngọn gió thoảng qua, lá liền chao động. Lá chao động vì gió – trạng thái tâm “chao động” phát sanh do những cảm xúc. Tâm bám, sát chạy theo. Nếu tâm không chạy theo ắt không “chao động”. Nếu chúng ta thấu hiểu tận tường bản chất thật sự của những cảm xúc, ắt chúng ta không còn lo âu tư lự.

Pháp hành của chúng ta chỉ để nhận thấy bản chất thật sự của cái Tâm Nguyên Thủy. Như vậy phải rèn luyện tâm để thấu hiểu những cảm xúc và không bị lạc lối trong đó, để làm cho tâm thanh bình an lạc. Chính đó là mục tiêu mà ta phải đạt đếnxuyên qua bao nhiêu khó khăn của pháp hành.

Pháp hành thiền

Làm cho tâm vắng lặng có nghĩa là tìm đúng trạng thái quân bình. Nếu quý vị cố gắng bắt buộc tâm mình làm quá sức ắt nó đi quá xa; còn nếu không cố gắng thì nó không đi đến nơi đến chốn, mất thăng bằng.

Thông thường tâm không yên tĩnh mà luôn luôn di động, nhưng nó không đủ năng lực. Làm cho tâm có nhiều năng lực và tạo năng lực cho thân không giống nhau. Muốn cho thân có sức mạnh phải thúc đẩy, bắt nó vận động. Nhưng làm cho tâm mạnh có nghĩa là làm cho nó an lạc, không nghĩ ngợi suy tư điều này việc nọ. Đối với phần động chúng ta tâm không bao giờ được an lạc, không bao giờ có được năng lực của “định” (samadhi) – trạng tháitâm an trụ và tĩnh lặng do nhờ hành thiền. Do đó ta đặt nó vào khuôn khổ, ngồi lại hành thiền, ở với “người hiểu biết”.

Nếu ép buộc hơi thở của mình phải quá dài hay quá ngắn chúng ta sẽ không quân bình, tâm sẽ không an lạc. Cũng như ta bắt đầu xử dụng bàn máy may đạp bằng chân. Trước tiên chỉ tập đạp không cho quen chân, rồi sau đó mới thật sự may món đồ gì. Theo dõi hơi thở cũng dường thế ấy. Không cần phải lo lắng quan tâm đến hơi thở dài hay ngắn, mạnh hay yếu, chỉ ghi nhận. Chỉ để cho hơi thở tự nhiên diễn tiến và ghi nhận diễn tiến tự nhiên ấy.

Khi hơi thở được đều đặn ta sẽ lấy đó làm đề mục hành thiền. Lúc thở vào, đoạn đầu của hơi thở ở tại chóp mũi, đoạn giữa tại lồng ngực và đoạn cuối ở bụng. Đó là con đường của hơi thở. Khi thở ra, đoạn đầu của hơi thở ở bụng, đoạn giữa ở lồng ngực và đoạn cuối ở chóp mũi. Ta chỉ giản dị theo dõi ghi nhận luồng hơi thở ở chóp mũi. Chúng ta ghi nhận ba điểm này để làm cho tâm vững chắc, để hạn chế những hoạt động tâm linh hầu giúp phát sanh dễ dàng tâm chú niệm và tự hay biết.

Đến lúc đã thuần thục ghi nhận ba điểm này ta có thể không theo dõi hơi thở trọn vẹn từ chóp mũi đến bụng nữa mà chỉ chú tâm nơi chóp mũi, hoặc ở môi trên, nơi nào mà luồng hơi chạm vào và chỉ theo dõi hơi thở, nơi điểm ấy. Không cần phải đi theo hơi thở mà chỉ chú niệm vào chóp mũi, và ghi nhận hơi thở tại ngay điểm duy nhất ấy – vào, ra, vào, ra. Không cần phảisuy nghĩ gì đặc biệt. Trong hiện tại chỉ tập trung nỗ lực vào nhiệm vụ đơn giản này, luôn luôn có sự chú tâm hay biết. Không có gì khác phải làm, chỉ thở vào, thở ra.

Không bao lâu tâm trở nên an lạc, hơi thở trở nên vi tế. Thân tâm nhẹ nhàng. Đó là trạng thái đúng trong công trình hành thiền.

Khi ngồi thiền tâm trở nên vi tế, nhưng bất luận trạng thái tâm như thế nào ta phải cố gắng hay biết, thấu hiểu nó. Sinh hoạttâm linh cùng ở chung với trạng thái vắng lặng. Có chi thiền Tầm (Vitakka), sự đưa tâm đến đề mục. Nếu chú niệm yếu, Tâm cũng yếu. Rồi tiếp theo đó là chi thiền Sát, hay Tứ (Vicara), sự quán niệm quanh quẩn đề mục. Thỉnh thoảng những cảm giácyếu ớt khác nhau có thể phát hiện nhưng tự hay biết mình là yếu tố quan trọng, bất cứ gì xảy ra ta liên tục hay biết. Càng đi sâu vào thiền ta càng hay biết thường xuyên trạng thái tâm của ta, thấu hiểu tâm có an trụ vững chắc cùng không. Như vậy cả hai, chú niệm và hay biết đều hiện diện, hành giả luôn luôn chú niệm và hay biết.

Tâm an lạc không có nghĩa là không có gì xảy ra, những cảm xúc có thể phát sanh. Thí dụ như khi đề cập đến sơ thiền, tầng vắng lặng đầu tiên, ta nói có năm chi. Cùng với hai chi thiền Tầm và Sát, Phỉ (Piti) cùng phát sanh với đề mục và sau đó là Lạc (Sukha). Cả bốn chi thiền này đều nằm chung trong cái tâm vắng lặng, an trụ vững chắc. Tất cả cùng ở chung một trạng thái.

Nhằm giúp quý vị chưa quen thuộc với các từ ngữ trong pháp môn thiền định, dễ dàng lãnh hội thời Pháp của Ngài Thiền Sưchúng tôi xin thêm phần chú giải dưới đây, dựa theo Vi Diệu Pháp.

Năm chi thiền, tức năm yếu tố của thiền: Tầm, Sát, Phỉ, Lạc và Trụ, nằm trong tâm Định, bao gồm cái được gọi là sơ "thiền" (Jhana). Trong tầng nhị thiền hai chi đầu tiên được loại và cuối cùng đến tứ thiền, chí đến chi thiền thứ tư, "Lạc", cũng được loại và "Xã" được thay vào.

Vitakka, Tầm là chi thiền hướng về đối tượng nhưng tâm sở cùng phát sanh đồng thời.

Vicara, Sát hay Tứ, là quan sát hay dò xét. Ở đây Sát là liên tục đặt tâm trên đối tượng. Tầm hướng tâm về đối tượng và Sát đặt tâm lên đối tượng. Vitakka, Tâm, giống như con ong bay hướng về hoa. Vicara, Sát, như ong bay vo vo, quanh quẩn trên hoa.

Piti, Phỉ, là thỏa thích. Nhưng Piti, Phỉ, không phải là một loại thọ (vedana) như Sukha. Một cách chính xác, nó là tâm sở đến trước, và trong khi xuất hiện, báo hiệu rằng có thọ Sukha, Lạc, phát sanh. Có năm loại Phỉ là: Sự thỏa thích thoảng qua mau lẹ như trời chớp, sự thỏa thích tràn ngập như sóng biển trườn lên bãi, sự thỏa thích thanh thoát, đem lại cho hành giả cảm giác nhẹ nhàng như bông gòn, lững lờ bay theo chiều gió, và sự thỏa thích thấm nhuần toàn thể châu thân như bong bóngđược thổi phòng, hay trận lụt tràn lan làm ngập cả ao vũng.

Sukha, Lạc, là thọ lạc, an vui hạnh phúc. Piti, Phỉ, làm cho hành giả phấn khởi vui thích trong đề mục còn Sukha, Lạc, thì giúp hành giả thỏa thích hưởng thọ đề mục. Khách lữ hành mệt mỏi đi trong sa mạc, thấy

xa xa có cụm cây và ao nước thì lấy làm thỏa thích. Vui mừng trước khi thật sự hưởng thọ là Piti. Khi đến tận ao nước, trạng thái thỏa thích tắm rửa và uống nước là Sukha.

Upekkha, Xã là một hình thức vi tế của tâm bình thản, quân bình. Tâm sở này cũng đã tiềm ẩn trong các tầng sơ thiền, nhị thiền và tam thiền nhưng đến tứ thiền thì nổi bậc lên và trở thành vi tế đến mức cao độ. Đến đây chấm dứt phần chú giải của người dịch.)

Chi thứ năm là Nhất Điểm Tâm (Ekaggata), tâm gom vào một điểm duy nhất. Quý vị có thể ngạc nhiên làm sao tâm có thể là "nhất điểm" trong khi còn có những chi thiền khác cũng hiện diện trong một lúc. Đó là vì tất cả đều hợp nhất, an trụ trên nền tảng vắng lặng. Hợp chung lại, cả năm chi thiền được gọi chung là "định" (samadhi). Nó không phải trạng thái tâm mà ta có hằng ngày, nó là những yếu tố của vắng lặng, các chi thiền. Có năm đặc điểm ấy, nhưng nó không làm xáo trộn trạng tháivắng lặng căn bản. Có chi Tầm, nhưng nó không khuấy động tâm. Sát, Phỉ, Lạc phát sanh nhưng không làm xáo trộn tâm. Tâm là một, đồng nhất thể với các chi thiền. Tầng vắng lặng đầu tiên là như vậy.

Chúng ta không cần đề cập đến các tầng Thiền (Jhana) -- sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền -- Hãy gọi nó là " tâm an lạc". Vào lúc trở nên ngày càng vắng lặng hơn, tâm không cần đến Tầm và Sát nữa mà chỉ còn Phỉ và Lạc. Tại sao tâm loại bỏTầm và Sát? Đó là vì, khi tâm càng vi tế hơn thì tác động của Tầm và Sát trở thành quá thô thiển để tồn tại chung. Vào giai đoạn này, khi tâm loại bỏ Tầm và Sát, những cảm giác phỉ lạc mạnh mẽ có thể phát sanh, nước mắt có thể tuôn chảy. Nhưng khi trạng thái Định vững mạnh sâu sắc thêm, Phỉ cũng bị loại ra, chỉ còn Lạc và Trụ, hay Nhất Điểm Tâm. Cuối cùng Lạc cũng bị loại bỏ và tâm tiến đạt đến mức độ vi tế cao nhất. Chỉ còn Xã và Nhất Điểm Tâm, tất cả những chi thiền khác đều bị loại. Tâm đứng yên, vững chắc không chao động.

Một khi tâm đã an lạc thì điều này có thể xảy đến. Quý vị không cần suy tư nhiều về nó, tự nó sẽ đến. Đó là năng lực của tâm an lạc. Trong trạng thái nầy tâm không nghe hôn trầm. Cả năm chướng ngại tinh thần cũng gọi là năm pháp triền cái : tham dục, oán ghét, hôn trầm dã dượi, phóng dật lo âu và hoài nghi đều tan biến.

Tuy nhiên, nếu năng lực tinh thần vẫn chưa đủ mạnh và chú niệm còn yếu đôi khi một vài cảm xúc sẽ lẫn xen vào. Tâm an lạc, nhưng trong sự tĩnh lặng dường như có một trạng thái lu mờ. Mặc dầu vậy đó không phải là loại hôn trầm bình thường, một vài cảm xúc sẽ biểu hiện - - có thể chúng ta nghe một tiếng động hay thấy một vật, con chó hay gì khác. Nó không phải là thật sự rõ ràng nhưng cũng không phải là một giấc mơ. Đó là vì năm pháp triền cái không quân bình và còn yếu ớt.

Tâm có chiều hướng bày trò phỉnh gạt bên trong những tầng vắng lặng. Những hình ảnh tưởng tượng xuyên qua giác quan, đôi khi sẽ phát sanh khi tâm ở vào trạng thái này, và khi hành giả không thể nói một cách chính xác những gì đã xảy ra. " Tôi có đang ngủ chăng? Không. Phải chăng đó là một giấc mơ? Không. Đó không phải là một giấc mơ." Những cảm giác tương tợ thường phát sanh trong trạng thái vắng lặng; nhưng nếu tâm thật sự vắng lặng và sáng tỏ chúng ta không hoài nghi những cảm giác hoặc những hình ảnh tưởng tượng khác nhau đã phát sanh. Những thắc mắc như, "Tôi có phóng tâm không? Tôi có ngủ không? Tôi có lạc lối không? không phát sanh, bởi vì nó là những đặc điểm của cái tâm còn hoài nghi. "Tôi ngủ hay thức?"… Đó, nó bị rối nùi! Đó là cái tâm bị lạc lối trong những cảm giác. Giống như ánh trăng bị vầng mây che án. Ta vẫn còn thấy mặt trăng nhưng nó bị mây án nên trở thành lu mờ, không phải như mặt trăng đã vượt ra khỏi đám mây – trong sáng, rõ ràng và rạng ngời.

Khi tâm an lạc và kiên cố vững chắc trong chú niệm và trong trạng thái tự hay biết, sẽ không còn hoài nghi đối với những hiện tượng khác nhau mà mình gặp phải. Nó sẽ thật sự vượt ra ngoài những chướng ngại tinh thần. Chúng ta sẽ thấu hiểu rõ ràng tất cả những gì phát sanh đến tâm, đúng như chính thật nó

là vậy. Chúng ta không hoài nghi bởi vì tâm đã sáng ngời và tỏ rạng. Cái tâm tiến đạt đến "định" (samadhi) là như vậy.

Tuy nhiên, vài người cảm thấy khó mà nhập định (samadhi), bởi vì việc này không thích hợp với khuynh hướng tự nhiên của họ. Tâm có định, nhưng không đủ dũng mãnh và không đủ kiên cố. Trong trường hợp này, có thể thành tựu an lạc bằng cách dùng trí tuệ để quán chiếu và nhận thấy chân lý của sự vật, giải quyết vấn đề như vậy. Đó là sử dụng trí tuệ thay vì năng lựccủa định. Trong thực tế, không cần thiết phải ngồi thiền để đạt đến trạng thái vắng lặng. Chỉ tự hỏi mình, "Ê! Cái gì vậy?" và giải quyết vấn đề ngay tại đó! Người có trí tuệ là vậy. Có thể không thật sự đạt đến tầng cao nhất của tâm định, mặc dầu vậy người ấy cũng phát triển tâm an trụ đầy đủ để trau giồi trí tuệ. Cũng giống như sự khác biệt giữa trồng lúa và trồng bắp. Để sinh sống, người kia có thể tùy thuộc vào lúa nhiều hơn bắp. Pháp hành của chúng ta cũng dường thế ấy, tùy thuộc nhiều hơn vào trí tuệ để giải quyết vấn đề. Khi đã thấy chân lý, an lạc sẽ phát sanh.

Hai đường lối này không giống nhau. Vài người có tuệ minh sát và trí tuệ dũng mãnh nhưng không có nhiều tâm định. Khi ngồi xuống hành thiền họ không thấy nhiều an lạc. Họ có khuynh hướng suy tư buông lung, quán tưởng điều nầy việc nọ, cho đếnkhi tình cờ họ quán niệm về hạnh phúc và đau khổ và thấy chân lý trong đó. Họ thiền về quán chiếu sự vật hơn là định tâm. Bất luận giờ phút nào – trong khi đi, đứng, nằm hay ngồi – ta cũng có thể chứng ngộ Giáo Pháp. Do nhận thấy, do từ bỏ, họ đạt đến an lạc thanh bình. Họ thành tựu trạng thái an lạc bằng cách thấu hiểu chân lý mà không chút hoài nghi, bởi vì tự chính họ đã nhận thấy.

Người khác có ít trí tuệ nhưng tâm định rất dũng mãnh. Họ có thể nhập định một cách nhanh chóng và thâm sâu, nhưng không có được nhiều trí tuệ. Họ không thể chụp bắt được các ô nhiễm của họ, không phân biệt nó. Họ không thể giải quyếtvấn đề.

Nhưng, bất luận đường lối nào đã chọn, ta phải loại bỏ suy tư lầm lạc và chỉ giữ lại chánh kiến. Phải loại trừ tình trạng mơ hồhỗn loạn, chỉ giữ lại an lạc thanh bình. Đằng nào chúng ta cũng chấm dứt cùng một nơi. Pháp hành có hai mặt, vắng lặng và minh sát, nhưng cả hai cùng hợp chung thành một. Không thể bỏ một trong hai. Nó phải cùng đi chung.

Cái gì "canh chừng" những yếu tố khác nhau phát sanh trong lúc hành thiền là sati, niệm. Xuyên qua pháp hành, niệm này là điều kiện có thể giúp cho các yếu tố khác phát sanh. Niệm là sự sống. Bất cứ lúc nào không có niệm, khi ta để tâm buông lung vọng động, thì dường như ta chết. Nếu không có niệm, lời nói và hành động của ta không có ý nghĩa. Niệm ở đây chỉ là sự hiện hữu của tâm. Niệm tạo nhân duyên cho trạng thái tự hay biết và trí tuệ phát sanh. Nếu không có niệm thì bất cứ đức hạnh nào mà ta trau giồi cũng sẽ không toàn hảo. Niệm là cái gì canh chừng chúng ta trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Dầu trong những lúc mà chúng ta không định, phải luôn luôn giữ chú niệm.

Bất luận gì ta làm, phải thận trọng. Một ý thức hỗ thẹn phát sanh. Ta sẽ cảm nghe hỗ thẹn vì việc mà ta làm đã tỏ ra là sai lầm. Khi tình trạng hỗ thẹn tăng trưởng, sự chú tâm của ta cũng tăng trưởng. Khi sự chú tâm tăng trưởng, trạng thái buông lung sẽ tan biến. Dầu ta không ngồi thiền những yếu tố ấy sẽ hiện hữu trong tâm.

Điều ấy phát sanh bởi vì tâm niệm của ta đã được trau giồi. Hãy phát triển chú niệm! Đó là yếu tố canh chừng, trông nomcông việc mà ta đang làm hoặc đã làm trong quá khứ . Nó thật sự là hữu dụng. Chúng ta phải luôn luôn tự biết mình. Nếu tự hiểu biết mình như thế ấy, những gì đúng đắn hay sai lầm sẽ được phân biệt rành mạch, con đường sẽ trở nên tỏ rạng và nguyên nhân sanh hỗ thẹn sẽ biến tan. Trí tuệ sẽ bừng dậy.

Chúng ta có thể gom chung pháp hành lại trong ba điều tu học: giới, định và tuệ. Trầm tĩnh, tự kiểm soát là giới. Kiên cố tâm vững chắc trong khuôn khổ của sự kiểm soát ấy là định. Thấu hiểu trọn vẹn, tận tường và đầy đủ trong mọi sinh hoạt là trí tuệ. Tóm tắt, pháp hành chỉ là giới, định và tuệ, hoặc nói cách khác, là con đường. Không có đường lối nào khác.

Đức Phật ban truyền ba pháp tu học : Giới, Định, Tuệ. Đó là con đường dẫn đến an lạc, là con đường Giác Ngộ. Nhưng thật sự ba pháp ấy không phải là tinh hoa của Phật Giáo. Nó chỉ là Con Đường. Đức Phật gọi là "Magga", có nghĩa là "Con Đường". Tinh hoa của Phật Giáo là an lạc. Và trạng thái an lạc này phát sanh từ sự thấu triệt thực tướng của vạn pháp. Nếu quán chiếu tường tận và phân tách rành mạch ta có thể thấy rằng an lạc không phải là hạnh phúc, cũng không phải là đau khổ. Đau khổ và hạnh phúc đều không phải là chân lý.

Tâm của con người – cái tâm mà Đức Phật kêu gọi chúng ta quán chiếu và thấu hiểu – là cái gì mà ta chỉ có thể hiểu biết qua sinh hoạt của nó. Không có gì mà ta có thể dùng để đo lường cái Tâm Nguyên Thủy thật sự, quả thật không có gì mà ta có thể dùng để hiểu biết nó. Trong trạng thái thiên nhiên tâm không chao động, không di chuyển. Khi hạnh phúc phát sanh tâm bị lạc lối trong cảm xúc. Có sự di chuyển, tâm chao động. Khi tâm xúc động như vậy, tình trạng bám níu vào niềm vui thích ấy phát sanh.

Đức Phật đã chỉ vạch Con Đường và giáo truyền đầy đủ pháp hành để chúng ta tiến bước trên đó, nhưng chúng ta không thực hành, hoặc chỉ thực hành bằng lời nói. Tâm và lời nói của chúng ta không điều hợp với nhau. Chúng ta chỉ lợi dưỡng trong cuộc đàm thoại rỗng không. Nhưng nền tảng của Phật Giáo không phải là cái gì có thể luận bàn suông hay ước đoán. Nền tảng thật sự của Phật Giáo là thấu hiểu trọn vẹn chân lý của thực tại. Nếu đã thấu đạt chân lý ấy rồi thì không cần gì đến giáo huấn. Còn nếu không thấu hiểu chân lý thì dầu có lắng nghe bao nhiêu lời dạy vẫn không thật sự là nghe. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy: " Bậc Toàn Giác chỉ chỉ vạch con Đường ". Ngài không thể thực hành cho quý vị bởi vì chân lý là cái gì không thể diễn đạt bằng lời nói mà làm cũng không thể biếu tặng cho ai.

Những lời dạy chỉ là những câu chuyện ngụ ngôn và những thí dụ nhằm giúp cho tâm thấu hiểu chân lý. Nếu không thấy chân lý ắt chúng ta phải đau khổ. Thí dụ như chúng ta thường nói "sakhara", pháp hữu vi, khi đề cập đến cơ thể vật chất. Bất luận ai cũng có thể nói như vậy. Nhưng trong thực tế chúng ta vẫn bị khó khăn, vì chúng ta không thấu hiểu chân lý của "các pháp hữu vi", và do đó, bám níu chặt chẽ vào. Vì không thấu đạt trọn vẹn chân lý của thân nên chúng ta đau khổ.

Sau đây là một ví dụ. Buổi sáng nọ, khi quý vị đang rảo bước trên đường để đến sở làm thì từ lề bên kia có người la to, chưởi mắng quý vị thậm tệ. Vừa khi nghe tiếng chưởi mình thì tâm quý vị liền biến đổi, không còn ở tình trạng bình thường. Quý vị cảm nghe không thoải mái, tự thấy mình bị xúc phạm và nổi giận. Người kia cứ đi quanh quẩn, đêm ngày chưởi mắng quý vị. Khi nghe tiếng la chưởi thì quý vị tức giận. Chỉ đến khi về đến nhà rồi quý vị vẫn còn cảm nghe sân hận, có ý muốn trả đủa, muốn làm một điều gì để trả thù.

Vài ngày sau đó một người khác đến gặp quý vị và nói, "Ông ơi! Người mà hôm nọ chưởi mắng ông ngoài đường là một người mất trí, anh ta điên! Đã nhiều năm rồi anh ta điên như vậy! Cứ đi ngoài đường chưởi mắng mọi người. Không ai màng để ý đến những gì anh ta nói". Được nghe giải thích như vậy thì quý vị cảm thấy nhẹ nhàng. Bao nhiêu phiền giận và khó chịu mà quý vị mang trong lòng từ mấy ngày qua hoàn toàn tan biến. Tại sao? Bởi vì giờ đây quý vị đã thấu hiểu chân lý của vấn đề. Trước kia quý vị không hiểu, nghĩ rằng người kia bình thường nên giận anh ta. Vì không hiểu nên quý vị nổi giận. Vừa khi tìm ra chân lý thì mọi việc đều thay đổi, "Ờ, người ấy điên! Điều này giải thích mọi việc!" Khi đã thấu hiểu vấn đề quý vị cảm nghe thoải mái dễ chịu trở lại. Quý vị đã tự mình thấu hiểu. Đã thấu hiểu, quý vị liền buông bỏ, không chấp vào đó nữa. Nếu không hiểu biết ắt quý vị sẽ bám níu, dính mắc ngay vào đó.

Nghĩ rằng anh chàng chưởi mắng kia là bình thường thì quý vị phát sân lên và có thể sát hại anh ta. Nhưng khi đã hiểu được chân lý, biết rằng anh ta chỉ là người điên thì quý vị cảm nghe thoải mái dễ chịu hơn nhiều. Thấu hiểu chân lý là như vậy.

Người đã chứng ngộ Giáo pháp cũng có những kinh nghiệm tương tợ. Khi tham, sân và si tan biến, nó cũng tan biến cùng thế ấy. Ngày nào còn chưa hiểu biết tường tận chúng ta nghĩ, " Ta có thể làm gì được bây giờ? Tham và sân của ta đã quá nhiều". Đó là không thấu hiểu rõ ràng. Cũng như khi ta nghĩ rằng anh chàng điên kia là người tỉnh trí. Khi cuối cùng, đã thấy rõ anh ta là người điên thì bao nhiêu âu lo đều tan biến. Không ai có thể chỉ cho quý vị. Chỉ khi nào tự tâm quý vị nhận thức rõ ràng nó mới có thể bưng tận gốc rễ tham, sân và không còn bám níu.

Đối với thân này mà chúng ta gọi là pháp hữu vi (sankhara) cũng vậy. Mặc dầu Đức Bổn Sư đã giải thích rành mạch rằng không có một thực thể hay một chúng sanh thật sự có thực chất, chúng ta vẫn còn chưa chấp nhận và vẫn còn ngoan cốbám chắc vào nó. Nếu thân có thể nói, hằng ngày nó sẽ thì thầm với ta rằng. Ông không phải là chủ của tôi, ông biết không? Tôi không thuộc quyền sở hữu của ông đâu. Trong thực tế, nó vẫn luôn luôn nói với ta như vậy, nhưng đó là ngôn ngữ của Giáo Pháp nên ta không thể lãnh hội. Thí dụ như mắt, tai, mũi, lưỡi và thân này luôn luôn biến đổi nhưng nào có xin phép ta bao giờ! Đôi khi chúng ta đau bụng hay nhức đầu. Có lần nào cơ thể này xin phép ta trước không? Nó chỉ diễn tiến theo con đường thiên nhiên của nó. Điều này nói lên rằng thân này không để cho ai làm chủ nó. Nó không có chủ. Đức Phật mô tả nó như một vật rỗng không.

Chúng ta không thông hiểu Giáo Pháp và do đó không thông hiểu các pháp hữu vi ấy. Ta nhận nó là chính ta, là sở hữu của ta, hay của ai khác. Đó là nguyên nhân tạo nên luyến ái. Ta trìu mến, bám sát, níu chắc vào nó (Thủ). Khi thủ phát sanh thì Hữu, sự trở thành, liền đi theo. Một khi Hữu phát sanh ắt có Sanh. Có sanh tức có Lão, có Bệnh, có Tử . . . và toàn thể khối đau khổ phát sanh. Đó là Paticcasamuppada, chuỗi dài những vòng khoen của Thập Nhị Nhân Duyên. Chúng ta nói Vô Minhtạo duyên cho Hành phát sanh, rồi cả hai tạo duyên cho Thức v.v … Tất cả những điều ấy chỉ đơn giản là những diễn biến trong tâm. Khi xúc chạm với điều gì mà ta không ưa thích, nếu không có chú niệm thì Vô Minh ở ngay tại đó. Đau Khổ tức khắc phát sanh. Tuy nhiên, tâm vượt xuyên qua những biến đổi ấy nhanh chóng đến độ ta không theo dõi kịp. Cũng giống như khi ta rơi từ ngọn cây xuống đất. Sự thật là từ ngọn xuống đất ta va chạm bao nhiêu cành to và bao nhiêu các nhánh nhỏ; nhưng ta không thể đếm, không thể nhớ hết những cành nhánh ấy. Chỉ hụt tay, rồi từ trên cao rơi xuống, phịt!".

Pháp Thập Nhị Nhân Duyên cũng cùng thế ấy. Nếu phân chia như trong kinh điển thì ta nói rằng Vô Minh tạo duyên cho Hành phát sanh, Hành tạo duyên cho Thức phát sanh, Thức tạo duyên cho Danh-Sắc phát sanh, Danh-Sắc tạo duyên cho Lục Cănphát sanh, Lục Căn tạo duyên cho Xúc phát sanh, Xúc tạo duyên cho Thọ phát sanh, Thọ tạo duyên cho Ái phát sanh, Ái tạo duyên cho Thủ phát sanh, Thủ tạo duyên cho Hữu phát sanh, Hữu tạo duyên cho Sanh, Sanh tạo duyên cho Lão, Bệnh, Tử và tất cả những hình thức sầu muộn. Nhưng trong thực tế khi quý vị xúc chạm với điều gì mình không ưa thích tức khắc có đau khổ! Cảm giác đau khổ ấy thật sự là hậu quả của toàn thể những vòng khoen của thập nhị nhân duyên. Đó là tại sao Đức BổnSư kêu gọi hàng môn đệ nên quán chiếu và thấu đạt trọn vẹn tâm mình.

Khi bước chân vào đời con người không có danh tánh – sanh ra rồi mới được đặt tên. Đó là quy ước. Chúng ta đặt tên, cho mỗi người một danh tánh, để tiện việc kêu gọi nhau. Kinh điển cũng vậy. Chúng ta phân chia sự vật và dán nhãn hiệu lên để tiện việc nghiên cứu sự vật. Tất cả mọi sự vật chỉ giản dị là những pháp hữu vi, sankhara. (*Lời người dịch: Danh từ sankhara, pháp hữu vi, là cái gì được sanh ra do điều kiện và tồn tại do điều kiện. Phải có gì trước đó tạo duyên mới hiện hữu, rồi có gì tạo duyên mới tồn tại. Khi hết nhân duyên thì hoại diệt. Trong thực tế tất cả sự vật trên thế gian, dầu tinh thần hay vật chất, đều là pháp hữu vi*). Bản chất cơ bản của vạn pháp chỉ là những sự vật phát sanh

và hiện hữu do nhân duyên. Đức Phậtdạy rằng nó là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Nó không ổn định, thường còn. Chúng ta không hiểu biết như vậy một cách chắc chắn. Kiến thức của ta không vững vàng. Do đó chúng ta mang nặng Tà Kiến. Tà Kiến đây là chấp rằng pháp hữu vi là chính ta, ta là pháp hữu vi, hoặc chấp hạnh phúc và đau khổ là chính ta, ta là hạnh phúc và đau khổ. Nhận thức như vậy là không hiểu biết trọn vẹn và rõ ràng bản chất thật sự của vạn pháp. Chân lý là chúng ta không thể cưỡng bách các sự vật ấy theo đúng ý muốn của mình. Nó chỉ theo con đường của Thiên Nhiên.

Sau đây là một thí dụ đơn giản. Như quý vị ra giữa một xa lộ nhộn nhịp xe cộ và ngồi ngay tại đó trong khi những chiếc xe lớn, xe nhỏ chạy trờ tới đâm thẳng vào quý vị. Quý vị không thể tức giận xe cộ và quát to, “Chớ có chạy đến đây! Đừng chạy lại đây!”. Đó là một xa lộ. Quý vị không thể nói vậy với họ! Vậy thì quý vị phải làm gì? Phải vào lề đường để tránh xe. Xa lộ là nơi để cho xe cộ chạy, nếu muốn không có xe trên đường ắt quý vị phải đau khổ.

Với các pháp hữu vi, cũng cùng thế ấy. Chúng ta nói rằng nó quấy rầy. Như lúc mình ngồi thiền mà có tiếng động, ta nghĩ rằng, “Ồ, tiếng động này quấy rầy ta quá!” Nếu hiểu rằng tiếng động quấy rầy ta thì ta sẽ đau khổ vì nó. Quán chiếu vào sâu hơn nữa ta sẽ thấy rằng chính ta đi ra ngoài và quấy rầy tiếng động! Tiếng động chỉ giản dị là tiếng động. Thông hiểu như vậy thì không có gì hơn nữa. Hãy để nó là vậy. Hãy nhận thức rằng âm thanh là một việc, ta là một việc khác. Người mà thấy rằng âm thanh đến để khuấy nhiễu mình là người không tự thấy mình. Người ấy thật sự không tự thấy mình! Một khi đã tự thấy mình ắt quý vị sẽ thoải mái dễ chịu. Âm thanh chỉ là âm thanh, tại sao quý vị phải chạy đi đâu để nắm bắt nó lại? Quý vị thấy rằng trong thực tế chính quý vị đã đi ra ngoài để khuấy rầy âm thanh. Đó là thật sự hiểu biết chân lý. Quý vị thấy được cả hai phía, và nhờ thấy hai bề quý vị an lạc. Nếu chỉ thấy một bề ắt có đau khổ. Khi thấy hai phía quý vị theo con đường ở khoảng giữa, Trung Đạo. Đó là pháp hành chân chánh, là chánh pháp. Điều đó được gọi là làm cho sự hiểu biết của mình được ngay thẳng.

Cùng một thế ấy, bản chất của tất cả các pháp hữu vi là vô thường và phải biến đổi. Nhưng chúng ta khát khao bám níu, cố nắm cho được. Chúng ta mang nó đi đầu này đầu nọ và luôn luôn thèm muốn. Chúng ta muốn nó là thật. Chúng ta muốn tìm sự thật trong những sự vật không thật! Bất luận khi nào có ai nhận thức như vậy và bám níu vào các pháp hữu vi, tự đồng hóa với nó, chấp rằng nó là mình, mình là nó, người ấy tất nhiên phải đau khổ. Đức Phật dạy ta hãy quán tưởng vào sự việc này.

Muốn thực hành Giáo Pháp không cần phải là tỳ khưu, sa di hoặc một cư sĩ tại gia mà cần làm cho sự hiểu biết của mình được chân chánh, ngay thẳng. Hiểu biết chân chánh, chúng ta sẽ thành đạt an lạc thanh bình. Dầu xuất gia hay không, mọi người đều có cơ may để thực hành Giáo Pháp, để quán niệm Giáo Pháp. Tất cả chúng ta đều quán niệm như nhau. Nếu chúng ta thành đạt an lạc, tất cả đều là một thứ an lạc. Tất cả cùng đi trên một Con Đường, cùng theo một pháp hành.

Đức Phật không có sự phân chia nào giữa hàng cư sĩ và các bậc xuất gia. Ngài dạy tất cả mọi người pháp hành để thấu triệtchân lý của các pháp hữu vi, sankhara. Đã thông hiểu chân lý ấy ta sẽ buông bỏ, để cho tất cả trôi qua như nước lăn trôi trên lá sen. Đã thông hiểu chân lý ấy ắt không còn “Hữu” và “Sanh”. Vì sao không còn sanh nữa? Hiện tượng sanh không còn cách nào để xảy diễn vì ta đã thấu triệt đầy đủ chân lý của các pháp hữu vi. Đã thông hiểu chân lý ấy một cách toàn vẹn ắt có an lạc. Có hay không cũng vậy. Lợi lạc và mất mát là một. Đức Phật dạy ta nên hiểu như vậy. Đó là an lạc. An lạc vượt ra khỏi hạnh phúc, đau khổ, vui thích và sầu muộn.

Chúng ta phải thấy rằng không có lý do gì để được sanh. Sanh ra cách nào? Sanh ra trong niềm vui! Khi đạt được điều ưa thích thì ta vui mừng. Nếu không luyến ái, không bám níu vào niềm vui ấy ắt không còn tái sanh. Chính sự bám níu được gọi là sanh. Không có “Thủ” ắt không có “Sanh”. Như vậy, nếu đạt được gì, ta không sanh (vào trạng thái thỏa thích vui mừng). Nếu mất gì, ta không sanh (vào phiền

muộn). Đó là vô sanh và bất diệt. Cả hai sanh và tử đều bắt nguồn và đặt nền tảng trên “Ái” và “Thủ”, lòng khát khao ham muốn và luyến ái cố bám vào các pháp hữu vi.

Do đó Đức Phật dạy, “ *Như Lai không còn trở thành (Hữu) nữa, đời sống thánh thiện đã chấm dứt, đây là kiếp sống cuối cùngcủa Như Lai* ”. Đó! Ngài đã thông hiểu trạng thái vô sanh và bất diệt! Đó là điều mà Đức Bổn Sư không ngớt kêu gọi hàng môn đệ nên thấu hiểu. Đó là pháp hành chân chánh. Nếu quý vị không đạt đến đó, nếu quý vị không đạt đến Trung Đạo, ắt quý vị chưa vượt qua khỏi đau khổ.